IDEIA LUMINOSA

Dr. Joe Dispenza

COMO CRIAR UM NOVO EU

Descubra **O MÉTODO QUÂNTICO** para controlar a sua mente e mudar a sua vida

Ficha Técnica

Título original: Breaking the Habit of Being YourselfO
Autor: Dr. Joe Dispenza
Traduzido do inglês por Jorge Nunes
Revisão: Lisete Rodrigues/Helena Ramos
Design: subbus:dESIGNERS
Capa: Neusa Dias
Imagens da capa: © shutterstock
Ilustrações: Laura S. Craig
ISBN: 9789892324678

LUA DE PAPEL
[Uma chancela do grupo Leya]
Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide – Portugal
Tel. (+351) 21 427 22 00
Fax. (+351) 21 427 22 01

Publicado originalmente em 2012 por Hay House, Inc., USA.
Ouça a Hay House em www.hayhouseradio.com

luadepapel@leya.pt
http://editoraluadepapel.blogs.sapo.pt
www.leya.pt

O autor deste livro não fornece pareceres médicos nem aconselha qualquer técnica como forma de tratamento de problemas emocionais, físicos ou de saúde, sem a consulta de um médico, direta ou indiretamente. O autor tem apenas a intenção de oferecer informação de natureza genérica para ajudar o leitor na busca do bem-estar emocional e espiritual. No caso de o leitor usar qualquer informação deste livro, um direito constitucional que lhe assiste, o autor e editor não assumem qualquer responsabilidade pelas suas ações.

«O Dr. Joe Dispenza quer dar-lhe o poder de se libertar das crenças negativas e abraçar as positivas. Este livro inteligente, informativo e prático vai ajudá-lo a ser uma pessoa melhor e mais livre para, como diz o Dr. Joe, poder "avançar rumo ao seu próprio destino".»
Dr.a Judith Orloff*, autora de* Liberdade Emocional

«Em Como Criar Um Novo Eu*, o Dr. Joe Dispenza explora os aspetos energéticos da realidade com solidez científica e dá ao leitor as ferramentas necessárias para operar importantes mudanças positivas na sua vida. Quem ler este livro e aplicar os seus passos irá beneficiar com esse esforço. Os inovadores conteúdos são explicados numa linguagem simples e acessível a todos, proporcionando um guia fácil de utilizar para uma mudança sustentável a partir de dentro.»*
Dr. ***Rollin McCraty****, diretor de Investigação do HeartMath Research Center*

«O interessante, e muito acessível, manual do Dr. Joe Dispenza para reconfigurar os seus circuitos mentais e emocionais encerra uma mensagem simples mas poderosa: o que pensamos hoje determina como iremos viver amanhã.»
Lynne McTaggart*, autora dos* best-sellers O Campo*,* The Intention Experiment *e* The Bond

*«*Como Criar Um Novo Eu *é uma mistura poderosa de ciência de ponta e aplicações para a vida real, destilada na fórmula perfeita para viver o dia a dia. A hierarquia do conhecimento científico diz-nos que, quando novas descobertas vêm alterar o que sabemos sobre o átomo, aquilo que sabemos sobre nós próprios e o nosso cérebro tem igualmente de mudar. Ao longo dos catorze capítulos concisos deste livro, o Dr. Joe Dispenza baseia-se na experiência de uma vida inteira para descrever como subtis mudanças na forma como utilizamos o nosso cérebro são a chave quântica para a vida, sustentando mudanças no nosso corpo, na nossa vida e nas nossas relações. Reunidas num manual prático, responsável e fruto de uma pesquisa cuidada, que vai querer ter sempre à mão para seu uso pessoal, as técnicas do Dr. Joe, fáceis de utilizar e explicadas passo a passo, dão-lhe a oportunidade de experimentar o seu próprio campo quântico para descobrir por si próprio o que melhor resulta para si.*
Dos poderosos exercícios que põem em evidência o pensamento que nos mantém reféns das nossas velhas convicções, às práticas simples que nos projetam para além dos limites das nossas crenças, este livro é o manual do

utilizador para uma vida bem-sucedida que gostaríamos de ter recebido quando entrámos para a escola. Se sempre soube que havia mais para conhecer sobre si próprio do que aquilo que aprendeu no primeiro ano de Biologia, mas sente-se intimidado pela linguagem tecnológica da ciência, este é o livro maravilhoso por que esperava!»
***Gregg Braden**, jornalista do* New York Times *e autor dos* best-sellers Deep Truth *e* The Divine Matrix

«Na qualidade de psicólogo meio aposentado que passou anos a ensinar muitas destas questões, tenho de admitir que [este livro] irá provavelmente alterar algumas das convicções há muito arreigadas no campo da psicologia. As conclusões do Dr. Joe, bem fundamentadas na neurociência, desafiam as nossas ideias acerca de quem pensamos ser e até daquilo que pensamos ser possível. Um livro brilhante e edificante.»
*Dr. **Allan Botkin**, psicólogo clínico e autor de* Induced After-Death Communication

«Vivemos numa nova era de crescimento pessoal sem precedentes, na qual se estabeleceu um ciclo de realimentação muito produtivo entre as mais recentes descobertas da neurociência e as práticas ancestrais da meditação. O novo livro do Dr. Joe Dispenza explica com autoridade, mas de forma clara, a "ciência pura e dura" do funcionamento do nosso cérebro e do nosso corpo. E depois aplica-a na prática através de um programa de quatro semanas para uma transformação pessoal fundamental, demonstrando como podemos utilizar um programa de meditação estruturado para reprogramarmos de forma consciente a nossa rede neural para a criatividade e a alegria.»
*Dr. **Dawson Church**, autor do* best-seller The Genie in Your Genes *(EFTuniverse.com)*

«O Dr. Joe Dispenza traz-nos o manual por excelência para nos tornarmos criadores divinos! Ele põe a neurociência em prática e mostra-nos como nos libertarmos da garra das nossas emoções para criarmos uma vida feliz, saudável e plena, e como transformar finalmente o nosso mundo de sonho em realidade. Há muito que esperava por este livro!»
*Dr. **Alberto Villoldo**, autor de* Power Up Your Brain *e* Shaman, Healer, Sage

Para a Robi

PREFÁCIO

O cérebro está envolvido em tudo o que fazemos, incluindo a forma como pensamos, sentimos, agimos e nos relacionamos com os outros. É o órgão da personalidade, do caráter, da inteligência e o responsável por todas as decisões que tomamos. A partir do trabalho que tenho desenvolvido na área da imagiologia cerebral, com dezenas de milhares de pacientes ao longo dos últimos vinte anos, é muito claro para mim que, quando o cérebro funciona bem, *nós* funcionamos bem, e quando o cérebro tem problemas, a probabilidade de virmos a ter problemas na vida é muito maior.

Um cérebro mais saudável torna-nos mais felizes, fisicamente mais saudáveis, mais ricos, mais sensatos e capazes de tomar melhores decisões, o que nos ajuda a sermos mais bem-sucedidos e a vivermos mais tempo. Quando o cérebro é menos saudável por qualquer motivo – como uma lesão na cabeça ou um trauma emocional do passado –, as pessoas são mais infelizes, mais doentes, mais pobres, menos sensatas e menos bem-sucedidas.

É fácil perceber que o cérebro pode ser afetado por um trauma, mas os investigadores também observaram que o pensamento negativo e uma programação deficiente no passado o podem igualmente afetar.

Eu, por exemplo, cresci com um irmão mais velho que estava decidido a tratar-me mal. A tensão e o medo constantes que eu sentia acabaram por conduzir a um maior nível de ansiedade e a padrões de pensamentos ansiosos, bem como a uma postura defensiva permanente, sem nunca saber se estaria alguma coisa má prestes a acontecer. Esse medo provocou uma hiperatividade de longo prazo nos centros do medo do meu cérebro, que durou até conseguir resolvê-la numa fase posterior da vida.

Em *Como Criar Um Novo Eu*, o meu colega Dr. Joe Dispenza é o guia que nos vai ajudar a otimizar quer o *hardware* quer o *software* do cérebro no sentido de alcançarmos um novo estado mental. Este seu novo livro tem uma sólida base científica, e ele continua a falar com bondade e sabedoria, como já o tinha feito no filme premiado *O Que Raio Sabemos Nós?* e em *Evolve Your*

Brain[1], o seu livro de estreia.

Muito embora eu olhe para o cérebro como um computador, com *hardware* e *software*, o *hardware* (o efetivo funcionamento físico do cérebro) não pode ser separado do *software* nem da constante programação e remodelação que ocorrem ao longo da nossa vida. Ambos têm um profundo impacto um no outro.

A maior parte de nós já sofreu algum tipo de trauma na vida e vive com as cicatrizes quotidianas que daí resultaram. Eliminar essas experiências que passaram a fazer parte da estrutura do cérebro pode ter um efeito incrivelmente terapêutico. É evidente que a adoção de hábitos saudáveis para o cérebro, como uma dieta e exercício adequados e determinados nutrientes cerebrais, é fundamental para o seu bom funcionamento. Mas, para além disso, os pensamentos que nos ocorrem a cada momento exercem um poderoso efeito terapêutico sobre o cérebro... ou funcionam em seu prejuízo. O mesmo é válido para as experiências do passado que podem ficar implantadas no cérebro.

O exame que realizamos nas minhas clínicas chama-se «SPECT cerebral». A técnica SPECT (tomografia computorizada por emissão de fotão único) é um exame de medicina nuclear que observa o fluxo sanguíneo e os padrões de atividade. É diferente da TAC ou da ressonância magnética, que examinam a anatomia do cérebro, pois o que a SPECT observa são as funções do cérebro. O trabalho que temos desenvolvido com essa técnica, que já ultrapassa os 70 mil exames, revelou-nos muitos dados importantes sobre o cérebro, entre os quais:

> As lesões cerebrais podem destruir a vida de uma pessoa,
> O álcool não é saudável, e é frequente os exames SPECT revelarem danos significativos provocados por ele,
> Muitos dos medicamentos que as pessoas habitualmente tomam, como alguns dos ansiolíticos mais comuns, não são benéficos para o cérebro,
> Doenças como o Alzheimer desenvolvem-se no cérebro décadas antes de as pessoas apresentarem quaisquer sintomas.

Os exames SPECT ensinaram-nos também que, enquanto sociedade, precisamos de ter muito mais amor e respeito pelo cérebro, e que deixarmos as crianças praticarem desportos de contacto, como o futebol americano e o hóquei no gelo, não é boa ideia.

Uma das lições mais estimulantes que aprendi é que as pessoas conseguem literalmente modificar o seu cérebro e a sua vida adotando hábitos regulares saudáveis para o mesmo, como a correção de crenças negativas e o recurso a processos de meditação como aqueles que o Dr. Dispenza aqui aborda.

Numa série de estudos que publicámos, a prática da meditação, tal como

recomenda o Dr. Dispenza, aumentou o fluxo sanguíneo no córtex pré-frontal, a parte do cérebro humano mais responsável pelo raciocínio. Após oito semanas de meditação diária, o córtex pré-frontal em repouso estava mais forte, e a memória dos participantes também apresentava melhorias. Há tantas maneiras de curar e otimizar o cérebro.

A minha esperança é que, tal como eu, o leitor desenvolva «inveja do cérebro» e queira ter um que funcione melhor. O nosso trabalho na área da imagiologia cerebral veio mudar tudo na minha vida. Pouco depois de ter começado a pedir exames SPECT, em 1991, decidi olhar para o meu próprio cérebro. Tinha 37 anos. Quando vi o aspeto tóxico e cheio de altos, percebi que não estava bem. Em toda a minha vida, poucas foram as vezes em que bebi álcool, nunca fumei nem tomei drogas ilegais. Então, porque tinha o meu cérebro tão mau aspeto? Antes de compreender realmente a saúde cerebral, tinha muitos hábitos que prejudicavam o cérebro. Comia imensa comida de plástico, bebia refrigerantes *light* como se a minha vida dependesse disso, muitas vezes dormia só quatro ou cinco horas por noite e tinha mágoas do passado que nunca tentei analisar. Não fazia exercício, sofria de *stress* crónico e tinha uns quinze quilos a mais. Tudo coisas que me faziam mal sem eu saber... e não era pouco!

O exame que fiz recentemente mostra um aspeto muito mais saudável e mais jovem do que aquele que fiz há vinte anos. O meu cérebro rejuvenesceu literalmente, e o vosso também pode mudar, quando decidirem cuidar devidamente dele. Depois de ver o meu primeiro exame, quis ter um cérebro melhor. Este livro vai ajudar-vos a terem também um cérebro melhor.

Espero que gostem tanto de o ler como eu gostei.

DR. DANIEL G. AMEN
Autor de *Mude de Cérebro, Mude de Vida*

[1] No original, *What The Bleep Do We Know?* e numa tradução livre *Desenvolve o teu Cérebro*, respetivamente. (N. do E.)

INTRODUÇÃO

O hábito mais difícil de vencer é o hábito de sermos nós mesmos

Quando penso na quantidade de livros que existe sobre como alcançarmos a vida que desejamos, chego à conclusão de que há ainda muitas pessoas à procura de métodos fundamentados em bases científicas sólidas, ou seja, métodos que funcionem realmente. Mas os novos estudos sobre o cérebro, corpo, mente e consciência – que representam um salto quântico em relação aos conhecimentos que tínhamos da física – sugerem grandes possibilidades de evolução no sentido daquilo que, de forma inata, sabemos ser o nosso verdadeiro potencial.

Enquanto quiroprático em exercício, responsável por uma concorrida clínica de saúde integrada, e professor nas áreas da neurociência, função cerebral, biologia e química cerebral, tive o privilégio de estar na vanguarda de parte dessa investigação, não só ao estudar as áreas que acabei de referir, mas também ao observar os resultados desta nova ciência quando posta em prática por pessoas comuns como nós. É nesse momento, em que a pomos em prática, que as possibilidades deste novo conhecimento se tornam realidade.

Isso permitiu-me testemunhar algumas mudanças extraordinárias na saúde e na qualidade de vida das pessoas sempre que estas operaram verdadeiras mudanças na sua mente. Ao longo dos últimos anos, tive a oportunidade de entrevistar várias pessoas que ultrapassaram problemas de saúde graves, considerados terminais ou crónicos. O modelo contemporâneo de medicina qualifica essas recuperações como «remissões espontâneas».

Porém, depois de analisar os seus percursos interiores, tornou-se evidente para mim que a mente tinha tido um papel muito importante... e que aquelas transformações físicas não eram assim tão espontâneas. Essa descoberta contribuiu para o desenvolvimento dos meus estudos de pós-graduação em imagiologia cerebral, neuroplasticidade, epigenética e psiconeuroimunologia. Percebi, muito simplesmente, que devia acontecer algo no cérebro e no corpo que podia ser identificado e depois replicado. Neste livro, quero partilhar parte do que fui aprendendo ao longo do meu percurso e mostrar, explorando a relação entre a mente e a matéria, como podemos aplicar estes princípios não

apenas ao corpo, mas a todos os aspetos da nossa vida.

Passar do saber... ao saber como

Muitos dos leitores de *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, o meu primeiro livro, manifestaram o mesmo pedido honesto e sincero (acompanhado de uma boa dose de crítica positiva), como a pessoa que escreveu: «Gostei mesmo do seu livro, li-o duas vezes. Tinha muita informação científica e era exaustivo e inspirador, mas pode dizer-me *como* devo fazer? *O que preciso de fazer* para o meu cérebro evoluir?»

A minha resposta foi dar início a uma série de *workshops* onde ensinava os passos práticos que qualquer pessoa pode seguir para operar mudanças a nível mental e físico que produzam efeitos duradouros. Nessas sessões, vi pessoas ficarem inexplicavelmente curadas, libertarem-se de velhas feridas mentais e emocionais, resolverem dificuldades supostamente impossíveis, criarem novas oportunidades e alcançarem uma riqueza fantástica, para citar apenas alguns casos. (Vai ficar a conhecer algumas dessas pessoas nestas páginas.)

Não é preciso ler o meu primeiro livro para conseguir digerir os conteúdos deste, mas, se *já* teve contacto com o meu trabalho, *Como Criar Um Novo Eu* foi escrito para servir de complemento prático a *Evolve Your Brain*. É meu propósito sincero que este novo livro seja simples e de fácil compreensão. Poderei, no entanto, em determinados momentos, precisar de transmitir alguns conhecimentos para introduzir um conceito que pretenda desenvolver. O objetivo é construir um modelo funcional realista de transformação pessoal que ajude a compreender como se pode alcançar a mudança.

Como Criar Um Novo Eu é fruto de uma das minhas paixões, um esforço sincero para desmistificar a mística, de modo a que todos percebam que temos ao nosso alcance tudo aquilo de que precisamos para produzir mudanças significativas nas nossas vidas. Vivemos um tempo em que não queremos apenas «saber» mas sim «saber como». Como podemos aplicar e personalizar quer os conceitos científicos emergentes quer a antiga sabedoria para sermos bem-sucedidos na condução de uma vida mais rica? Quando formos capazes de encaixar todas as peças das descobertas que a ciência está a fazer sobre a natureza da realidade e decidirmos aplicar esses princípios ao nosso dia a dia, cada um de nós tornar-se-á então um místico e um cientista na sua própria vida.

Convido-o, por isso, a experimentar tudo o que aprender com este livro e a observar os resultados de forma objetiva. Onde quero chegar é que, se fizer o esforço de mudar o seu mundo interior dos pensamentos e dos sentimentos, o seu ambiente exterior deverá começar a dar-lhe sinais, mostrando que a mente teve um efeito sobre o seu mundo «exterior». Que outro motivo o levaria a

fazer esse esforço?

Se utilizar a informação intelectual que aprender como uma *filosofia* e *iniciar* depois a aplicação desse conhecimento na sua vida com regularidade para o poder dominar com *mestria*, vai acabar por passar de filósofo a iniciado e, por fim, a mestre. Fique atento... há sólidas provas científicas de que isso é possível.

Peço-lhe desde já que mantenha um espírito aberto, para podermos desenvolver, passo a passo, os conceitos que esboço neste livro. Toda esta informação deve ser aplicada na prática, caso contrário não passará de um interessante tema de conversa à hora de jantar. Quando for capaz de abrir a mente ao modo como as coisas realmente são e de se libertar das suas convicções condicionadas, com que se habituou a enquadrar a realidade, deverá começar a ver o fruto dos seus esforços. É isto que lhe desejo.

A informação que consta destas páginas está aqui para o inspirar a provar a si próprio que é um criador divino.

Nunca devemos esperar que seja a ciência a dar-nos permissão para seguirmos opções fora do comum, caso contrário estaremos a transformar a ciência em mais uma religião. Devemos ter a coragem de contemplar a nossa vida, fazer o que consideramos ser fora do comum e pouco convencional, e fazê-lo repetidamente. Essa atitude permite-nos avançar rumo a um grau superior de poder pessoal.

O verdadeiro poder é alcançado quando começamos a observar em profundidade as nossas crenças. Podemos encontrar as suas raízes no condicionamento da religião, da cultura, da educação, da família, da comunicação social e até dos nossos genes (onde estão gravadas as experiências sensoriais da nossa vida presente, bem como de um número incalculável de gerações). Em seguida, comparamos essas velhas ideias com alguns novos paradigmas que podem ser-nos mais úteis.

Os tempos estão a mudar. À medida que as pessoas despertam para uma realidade mais vasta, passamos a fazer parte de uma mudança muito maior. Os atuais sistemas e modelos de realidade estão a desmoronar-se e é chegada a altura de algo novo emergir. De uma forma generalizada, os modelos políticos, económicos, religiosos, científicos, educativos, de saúde, bem como a nossa relação com o meio ambiente, todos apresentam um panorama diferente daquele que tínhamos há apenas dez anos.

Parece fácil libertarmo-nos do que está ultrapassado e abraçarmos a novidade. Mas, como salientei em *Evolve Your Brain*, muito daquilo que aprendemos e experimentámos foi incorporado no nosso «ser» biológico, e nós usamos tudo isso como uma peça de vestuário. Mas também sabemos que o que é verdade hoje pode não o ser amanhã. Tal como passámos a questionar a perceção que tínhamos dos átomos como pedaços sólidos de matéria, a realidade e a nossa interação com ela consistem numa evolução de

ideias e convicções.

Também sabemos que abandonar a vida a que nos acostumámos e evoluir para uma coisa nova é como um salmão a nadar contra a corrente: exige esforço e, para dizer a verdade, é desconfortável. E como se isso não bastasse, temos ainda de conviver com a ridicularização, a marginalização, a oposição e a difamação daqueles que se agarram ao que julgam conhecer.

Quem, com uma inclinação tão pouco convencional, está disposto a enfrentar tamanha adversidade em nome de uma ideia que não consegue compreender através dos sentidos, mas que está bem viva na sua mente? Quantas vezes ao longo da História indivíduos considerados heréticos e loucos, e que sofreram por isso os ataques dos paladinos da normalidade, vieram a ser reconhecidos como génios, santos ou mestres?

E quanto a si, terá a coragem de ser original?

A mudança como opção, não como reação

Parece que a natureza humana é tal, que só nos obrigamos a mudar quando as coisas ficam realmente más e quando nos sentimos tão desconfortáveis ao ponto de já não aguentarmos as nossas rotinas. Isto é tão válido para um indivíduo como para uma sociedade. É preciso uma crise, um trauma, uma perda, uma doença ou uma tragédia para nos fazer olhar para quem somos, o que fazemos, como vivemos, o que sentimos e aquilo em que acreditamos ou que conhecemos – só então empreendemos uma verdadeira mudança. Muitas vezes, é preciso concretizar-se o pior cenário para começarmos a fazer mudanças benéficas para a nossa saúde, relações, carreira, família e futuro. A minha mensagem é esta: *esperar para quê* ?

Podemos aprender e mudar num estado de dor e sofrimento ou podemos evoluir num estado de alegria e inspiração. A maioria das pessoas escolhe a primeira hipótese. Para alinharmos com a segunda, basta convencermo-nos de que a mudança vai provavelmente gerar algum desconforto, alguns inconvenientes, uma rutura com uma rotina e um período de desconhecimento.

A maior parte das pessoas já está familiarizada com o desconforto temporário do desconhecimento. As primeiras vezes que experimentámos ler, hesitámos e gaguejámos, até essa aptidão se tornar uma segunda natureza para nós. Quando começámos a aprender violino ou bateria, os nossos pais desejaram fechar-nos numa sala à prova de som. Pobre do doente que tenha a infelicidade de se submeter a uma colheita de sangue feita por um estudante de medicina, que possui os conhecimentos necessários, mas não a delicadeza que só virá com a prática.

Assimilar conhecimento (saber) e ganhar depois experiência aplicando o que aprendeu, até interiorizar uma determinada aptidão (saber como), terá sido a forma como adquiriu a maior parte das aptidões que agora sente fazerem parte

de si (sabedoria). Aprender a mudar a sua vida também envolve em boa medida o conhecimento e a aplicação desse conhecimento. É por isso que este livro está dividido em três partes abrangentes.

Ao longo das duas primeiras, vou desenvolver ideias de forma sequencial, criando um modelo de compreensão maior e mais amplo, que poderá personalizar. Se algumas das ideias lhe parecerem repetitivas, é porque servem para o «relembrar» de alguma coisa que não quero que se esqueça. A repetição reforça os circuitos do cérebro e forma mais ligações neurais para que, nos seus momentos de fraqueza, não se dissuada a si próprio de atingir a grandeza. Ao chegar à Parte III deste livro, já dotado de uma sólida base de conhecimentos, poderá experimentar por si próprio a «verdade» daquilo que anteriormente aprendeu.

Parte I: A ciência do ser

A nossa viagem inicia-se com uma visão geral dos paradigmas filosóficos e científicos relacionados com a investigação mais recente acerca da natureza da realidade, de quem somos, dos motivos que tornam a mudança tão difícil para tanta gente e do que está ao nosso alcance enquanto seres humanos. A Parte I vai ser uma leitura fácil, prometo.

> O Capítulo 1: O ser quântico vai apresentar-lhe um pouco de física quântica, mas não se assuste. Escolhi esse ponto de partida porque é importante que comece a aceitar a ideia de que a sua mente (subjetiva) exerce um efeito sobre o seu mundo (objetivo). O efeito do observador na física quântica estabelece que é para onde dirigimos a nossa atenção que aplicamos a nossa energia. Consequentemente, influenciamos o mundo material (que, por sinal, é quase inteiramente composto por energia). Se pensar nesta ideia por um momento que seja, poderá começar a focar-se naquilo que quer em vez de naquilo que não quer. E poderá até dar por si a pensar: «Se um átomo é 99,99999 por cento de energia e 0,00001 por cento de matéria física[2], no fundo sou mais "nada" do que sou "alguma coisa"! Então, porque continuo a concentrar a atenção nessa pequena percentagem do mundo físico, quando sou muito mais do que isso? Será que definir a minha realidade atual em função da perceção que tenho através dos sentidos é a minha grande limitação?»

Do segundo ao quarto capítulo, vamos ver o que significa mudar: ser superior ao ambiente externo, ao corpo e ao tempo.

> É provável que tenham já ponderado sobre a ideia de que os pensamentos determinam a nossa vida. Mas, no Capítulo 2: Superar o ambiente externo,

explico como é que, se deixarem o mundo que vos rodeia controlar o que pensam e sentem, o vosso ambiente exterior cria padrões de circuitos no cérebro que vos levam a pensar «igual» a tudo o que é familiar. Daí resulta que criam mais do mesmo e predefinem o cérebro para refletir os problemas, as condições pessoais e as circunstâncias da vossa vida. Então, para mudarem, têm de ser superiores a todos os aspetos físicos da vossa vida.

> O Capítulo 3: Superar o corpo continua a abordar o modo como vivemos inconscientemente segundo um conjunto de comportamentos, pensamentos e reações emocionais memorizados, que estão a ser executados como programas de computador nos bastidores da nossa perceção consciente. É por isso que não basta «pensar positivo», pois a maior parte do que somos pode residir subconscientemente no corpo sob a forma de negatividade. No final deste livro, vai saber como entrar no sistema operativo da mente subconsciente e fazer alterações permanentes onde existam tais programas.

> O Capítulo 4: Superar o tempo analisa o facto de vivermos quer antecipando acontecimentos futuros quer revisitando constantemente as memórias do passado (ou ambas as situações), até o corpo começar a acreditar que está a viver num tempo diferente do momento presente. Os estudos mais recentes vêm sustentar a ideia de que temos a capacidade natural de alterar o cérebro e o corpo só com o pensamento, de modo a biologicamente fazer com que pareça que um determinado acontecimento futuro já se deu. Uma vez que conseguimos tornar o pensamento mais real do que qualquer outra coisa, com o correto entendimento, podemos mudar quem somos, desde as células cerebrais aos genes. Quando aprendermos a utilizar a atenção e a aceder ao presente, entraremos pela porta do campo quântico, onde todas as potencialidades existem.

> O Capítulo 5: Sobrevivência vs. criação ilustra a distinção entre viver em modo de sobrevivência e viver em modo de criação. Viver em modo de sobrevivência implica uma vida de stress e funcionar como materialistas, acreditando que o mundo exterior é mais real do que o mundo interior. Quando vivemos sob a ameaça do sistema nervoso, que nos obriga a «lutar ou fugir» e nos controla através do seu cocktail de substâncias químicas tóxicas, estamos programados para nos preocuparmos apenas com o corpo, com as coisas ou as pessoas do nosso entorno e com a obsessão pelo tempo. O cérebro e o corpo estão em desequilíbrio. A nossa vida é previsível. No entanto, quando estamos verdadeiramente no estado superior de criação, deixamos de ser um corpo, uma coisa, um tempo e esquecemo-nos de nós próprios. Tornamo-nos consciência pura, livres dos grilhões da identidade que precisa da realidade externa para se lembrar de quem pensa ser.

Parte II: O cérebro e a meditação

> No Capítulo 6: Três cérebros: do pensar ao fazer e ao ser vai familiarizar-se com o conceito de que tem três «cérebros» que lhe permitem passar do pensar ao fazer e ao ser. Melhor ainda, quando focamos a nossa atenção no sentido de excluir o nosso ambiente, o corpo e o tempo, conseguimos facilmente passar do pensar ao ser sem precisarmos de fazer nada. Nesse estado mental, o cérebro não distingue entre o que está a acontecer no mundo exterior da realidade e o que está a acontecer no mundo interior da nossa mente. Logo, se conseguirmos ensaiar mentalmente uma experiência desejada, através do simples pensamento, experimentamos as emoções desse acontecimento antes mesmo de ele se manifestar fisicamente. Estamos então a evoluir para um novo estado de ser, porque a mente e o corpo estão a funcionar como um todo. Quando começamos a sentir uma potencial realidade futura a acontecer no momento em que nos concentramos nela, estamos a reescrever os nossos hábitos e atitudes automáticos, bem como outros programas subconscientes indesejados.

> O Capítulo 7: O fosso explora a forma de nos libertarmos das emoções que memorizámos – que se tornaram a nossa personalidade – e de eliminarmos o fosso entre quem realmente somos no nosso mundo interior, privado, e quem parecemos ser no mundo exterior, social. Todos chegamos a um determinado ponto em que deixamos de aprender e nos damos conta de que nada exterior a nós próprios consegue eliminar aqueles sentimentos do nosso passado. Se conseguirmos prever o sentimento de cada experiência da nossa vida, não resta espaço para acontecer nada de novo, já que estaremos a ver a vida na perspetiva do passado e não do futuro. Esse é o momento crítico em que a alma se liberta ou cai no esquecimento. Aprenderá a libertar a energia na forma de emoções, eliminando assim o fosso entre quem parece ser e quem realmente é. Por fim, acabará por ficar transparente. Quando quem parecemos ser é quem realmente somos, estamos verdadeiramente libertos.

> A Parte II fica concluída com o Capítulo 8: A meditação, a mística desmistificada e as ondas do nosso futuro, cujo objetivo é desmistificar a meditação, para que saiba exatamente o que está a fazer e porquê. Analisando de forma simples a tecnologia das ondas cerebrais, mostro-lhe como o cérebro sofre alterações eletromagnéticas sempre que está concentrado, ao contrário do que sucede quando está num estado de excitação causado pelos fatores de stress da nossa vida. Aprenderá que o verdadeiro propósito da meditação é ir para além da mente analítica e entrar no subconsciente para conseguir operar mudanças reais e permanentes. Se, depois da meditação, continuar a ser a mesma pessoa que se havia sentado para meditar, não lhe

aconteceu nada a nível algum. Quando meditamos e nos ligamos a algo superior, podemos criar e depois memorizar essa coerência entre os nossos pensamentos e sentimentos, a ponto de nada na nossa realidade exterior – nenhuma coisa, pessoa ou condição em qualquer tempo ou lugar – poder arrancar-nos desse nível de energia. Dominamos o nosso ambiente exterior, o corpo e o tempo.

Parte III: Avance rumo ao seu novo destino

Toda a informação das duas primeiras partes é apresentada com o objetivo de lhe facultar o conhecimento necessário para que, quando fizer a demonstração (aplicar) dessa informação na Parte III, (que lhe explica «como fazer»), possa ter uma experiência direta daquilo que aprendeu. O fundamento da Parte III é levá-lo a aplicar-se num programa prático, um exercício consciente para utilizar no dia a dia. É um processo de meditação passo a passo criado para lhe permitir fazer alguma coisa em concreto com as teorias que lhe transmiti.

Já agora, a sua mente ficou relutante quando mencionei esse processo em vários passos? Se sim, não é o que está a pensar. É verdade que vai aprender uma *sequência* de ações, mas não tardará até as pôr em prática num ou dois passos muito simples. Provavelmente já executa vários passos sempre que se prepara para arrancar com o carro (por exemplo, ajusta o banco, põe o cinto, ajusta os espelhos, liga o motor, liga as luzes, olha em volta, liga o pisca-pisca, destrava o carro, mete uma mudança, pisa o acelerador e por aí fora). Desde que aprendeu a conduzir, sempre executou estes passos facilmente e de forma automática. Garanto-lhe que vai acontecer o mesmo, assim que aprender todos os passos da Parte III.

É possível que esteja a perguntar a si próprio: «Para que é que eu preciso de ler as Partes I e II? Vou mas é saltar já para a Parte III.» Eu sei, provavelmente iria pensar o mesmo. Decidi transmitir o conhecimento relevante nas duas primeiras partes do livro para, ao chegar à terceira parte, não restar nada sobre o que conjeturar, nem qualquer dogma, nem especulação. Ao iniciar os passos da meditação, vai saber exatamente o que está a fazer e porquê. Ao compreender o *quê* e o *porquê*, ficará a *saber* mais, logo estará mais bem preparado para *saber como* fazer. Assim, maior será a força e a intenção por detrás da experiência prática de mudar de facto a sua mente.

Ao pôr em prática os passos da Parte III, pode ficar mais disposto a aceitar a sua capacidade inata para alterar situações supostamente impossíveis de resolver. Pode até permitir-se contemplar potenciais realidades que nunca antes havia considerado, até entrar em contacto com estes novos conceitos; *pode mesmo começar a agir de uma forma fora do comum!* É esse o objetivo que tenho para si ao chegar ao fim deste livro.

Por isso, se conseguir resistir à tentação de saltar logo para a Parte III, garanto-lhe que, quando lá chegar, o seu poder vai estar muito reforçado com tudo o que aprendeu anteriormente. Já vi esta abordagem dar resultados um pouco por todo o mundo nos três *workshops* que oriento. Quando as pessoas adquirem o conhecimento certo, de forma a poderem entendê-lo plenamente, e têm depois a oportunidade, através de uma instrução eficaz, de pôr em prática o que compreenderam, conseguem, como que por magia, ver os frutos do seu esforço na forma de mudanças que servem de incentivo para a sua vida.

A Parte III vai dar-lhe as capacidades meditativas necessárias para mudar a sua mente e corpo e produzir um efeito exterior a si. Quando conseguir reconhecer o que fez dentro de si para produzir um efeito exterior, vai voltar a fazê-lo. Quando uma nova experiência se manifestar na sua vida, vai abraçar a energia que sente na forma de uma emoção elevada, como o reconhecimento dos seus poderes, a admiração ou uma gratidão imensa, e essa energia vai motivá-lo para voltar a fazer o mesmo repetidas vezes. Está então no caminho da verdadeira evolução.

Cada um dos passos da meditação delineados na Parte III está associado a uma parte da informação relevante apresentada anteriormente no livro. Uma vez que terá já cultivado o significado do que está exatamente a fazer, não deverá existir qualquer ambiguidade que possa fazê-lo perder a sua visão.

À semelhança de muitas das aptidões que aprendeu, a princípio, à medida que aprende a meditar para fazer o cérebro evoluir, poderá ter de fazer um grande esforço consciente para se manter focado. Durante esse processo, tem de refrear os seus comportamentos típicos e manter a concentração, sem se deixar levar por estímulos externos, para que as suas ações continuem alinhadas com a sua intenção.

Tal como poderá ter já sentido quando aprendeu a cozinhar comida tailandesa, a jogar golfe, a dançar salsa ou a conduzir, a novidade da iniciativa vai exigir uma prática constante dessa aptidão, treinando a mente e o corpo para memorizarem cada passo.

Lembre-se de que a maioria dos processos de ensino estão organizados em pequenos módulos, para o corpo e a mente conseguirem começar a funcionar em conjunto. Quando finalmente «lá chegar», todos os passos individuais que repetiu constantemente fundem-se num único processo fluido. A abordagem linear e metódica converte-se naturalmente numa demonstração holística, fácil e unificada. É esse o ponto em que atinge o domínio pessoal. Por vezes, o esforço necessário pode ser fastidioso. Mas se persistir, com uma certa dose de determinação e energia, a seu tempo irá desfrutar dos resultados.

Quando *souber* que sabe «como» fazer uma coisa, está no caminho certo para a dominar. Tenho a enorme felicidade de poder dizer que muita gente em todo o mundo já utiliza o conhecimento reunido neste livro para alcançar mudanças tangíveis nas suas vidas. O meu sincero desejo é que também

consiga acabar com o hábito de ser você mesmo e criar a vida nova que deseja.

Vamos começar...

2 Bohr, Niels, «On the constitution of atoms and molecules». *Philosophical Magazine* 26 (1913), 1–24. Se quiser realmente conhecer o mundo subatómico até à mais ínfima partícula, o volume de um átomo (aproximadamente 1 *angstrom* ou 10-10 metros de diâmetro) é cerca de 15 ordens de grandeza maior do que o volume do núcleo (aproximadamente 1 femtómetro ou 10-15 metros de diâmetro). Ou seja, o átomo é aproximadamente 99,9999999999999 por cento de espaço vazio. Apesar de a nuvem de eletrões em torno do núcleo representar a maior parte da área do átomo, essa nuvem é sobretudo espaço vazio, e os eletrões que estão no seu interior são minúsculos. Altamente denso, o núcleo contém a maior parte da massa do átomo. O tamanho relativo de um eletrão em relação ao núcleo seria como o tamanho de uma ervilha em comparação com um jipe, e o perímetro da nuvem de eletrões em relação ao jipe seria aproximadamente do tamanho do estado de Washington.

PARTE I

A CIÊNCIA DO SER

CAPÍTULO UM

O Ser Quântico

Os primeiros físicos dividiram o mundo em matéria e pensamento e, mais tarde, em matéria e energia. Cada uma das partes era considerada inteiramente separada... mas não são! Ainda assim, essa dualidade entre mente e matéria moldou a nossa visão inicial do mundo, de que a realidade estava, no essencial, predeterminada e que as pessoas pouco podiam fazer para mudar as coisas através das suas próprias ações, quanto mais através do pensamento.

Avancemos até à perspetiva atual: somos parte de um vasto campo de energia invisível, que encerra todas as realidades possíveis e responde aos nossos pensamentos e sentimentos. Tal como os cientistas contemporâneos exploram a relação entre o pensamento e a matéria, também nós estamos desejosos de fazer o mesmo com a nossa própria vida. E então questionamo-nos: «Será que posso utilizar a mente para criar a minha própria realidade?» Se tal for possível, haverá alguma aptidão que possamos aprender e utilizar para nos tornamos aquilo que queremos ser e criarmos a vida que queremos viver?

Sejamos realistas: ninguém é perfeito. Quer queiramos mudar o nosso ser físico, emocional ou espiritual, todos temos o mesmo desejo: viver a nossa vida como uma versão idealizada daquilo que achamos e acreditamos que podemos ser. Quando nos vemos ao espelho e olhamos para os nossos «pneus», não nos limitamos a ver o reflexo daquela visão ligeiramente rechonchuda. Vemos também, dependendo do nosso humor nesse dia, uma versão mais magra e em boa forma de nós próprios ou uma versão mais pesada e corpulenta. Qual das nossas imagens é a real?

Quando estamos à noite na cama, a recordar o nosso dia e o esforço que fazemos para sermos pessoas mais tolerantes e menos tempestivas, não vemos apenas o pai que desancou o filho por não conseguir estar sossegado e fazer à primeira o que lhe pediram. Vemos uma criatura angélica cuja paciência foi esticada até ao limite, como uma vítima inocente sujeita a uma enorme pressão, ou um ogre odioso que destruiu a autoestima de uma criança. Qual *dessas* imagens é a real?

A resposta é: *todas são reais*, e não apenas esses extremos, mas um espectro infinito de imagens, das mais positivas às mais negativas. Como é possível? Para conseguir perceber melhor porque é que nenhuma dessas

versões de nós próprios é mais ou menos real do que as outras, vou ter de deitar por terra a perspetiva ultrapassada sobre a natureza fundamental da realidade e substituí-la por uma nova.

Parece uma tarefa enorme, e é em vários aspetos, mas também sei uma coisa: a razão mais provável para este livro vos ter atraído foi o facto de as vossas tentativas anteriores para mudar de vida – a nível física, emocional ou espiritual – terem ficado aquém do ideal que imaginaram. E o que fez com que esses esforços fossem infrutíferos teve mais a ver com as convicções acerca das causas de a vossa vida ser como é do que com outra coisa qualquer, incluindo uma falta reconhecida de vontade, de tempo, de coragem ou de determinação.

Para mudar, temos sempre de chegar a um nova perspetiva de nós próprios e do mundo, para que possamos abraçar um novo conhecimento e viver novas experiências.

É isso que a leitura deste livro vai proporcionar.

A origem dos insucessos do passado pode ser encontrada num grande lapso: falta de empenho em viver segundo a verdade de que *os pensamentos têm consequências tão grandes, que podem criar a própria realidade*.

A verdade é que todos possuímos um dom, todos nós podemos colher os frutos dos nossos esforços construtivos. Não temos de nos contentar com a presente realidade, podemos criar uma nova realidade sempre que quisermos. Todos temos essa capacidade, pois, para o melhor e para o pior, os nossos pensamentos influenciam a nossa vida.

Tenho a certeza de que já ouviram isto, mas não tenho a certeza se a maioria das pessoas acredita verdadeiramente nesta afirmação. Se abraçássemos a ideia de que os nossos pensamentos produzem efeitos tangíveis sobre as nossas vidas, não nos esforçaríamos para afastar qualquer pensamento que não desejássemos experimentar? E não focaríamos a atenção naquilo que queremos, em vez de continuarmos permanentemente obcecados com os nossos problemas?

Pense nisto: se soubesse realmente que este princípio era verdadeiro, alguma vez desperdiçava um dia que fosse no esforço de criar intencionalmente a vida desejada?

Para mudar a sua vida, mude as suas crenças acerca da natureza da realidade

Espero que este livro mude a sua visão de como o nosso mundo funciona, o convença de que tem mais poder do que julgava e o inspire a demonstrar a perspetiva de que aquilo que pensa e em que acredita tem um efeito profundo sobre o seu mundo.

Até se libertar do modo como vê a sua realidade atual, qualquer mudança na

sua vida será sempre acidental ou transitória. Tem de reformular as suas ideias sobre as causas das coisas para obter resultados duradouros e desejados. Para isso, tem de estar aberto a uma nova interpretação do que é real e verdadeiro.

Para o ajudar a aderir a este modo de pensar e começar a criar a vida que escolheu, tenho de começar por um pouco de cosmologia (o estudo da estrutura e da dinâmica do universo). Mas não se assuste, pois só vamos olhar de relance para a «Introdução à Natureza da Realidade» e para a forma como algumas das nossas ideias sobre ela evoluíram até à perspetiva atual. Tudo isto para explicar (de maneira necessariamente breve e simples) como é possível os seus pensamentos moldarem o seu destino.

Este capítulo pode muito bem pôr à prova a sua disponibilidade para abandonar ideias que foram, em certo sentido, programadas e incutidas em si, a um nível consciente e subconsciente, ao longo de muitos anos. Quando alcançar uma nova conceção das forças e dos elementos fundamentais que compõem a realidade, ela não vai ser compatível com aquela velha perceção de que nosso dia a dia é dominado pela linearidade e a ordem. Esteja preparado para algumas mudanças fundamentais no seu pensamento.

De facto, ao começar a abraçar esta nova perspetiva, a sua própria essência como ser humano vai começar a mudar. O meu desejo é que deixe de ser a pessoa que era antes de iniciar a leitura deste livro.

É óbvio que estou prestes a desafiá-lo, mas quero que saiba que pode contar com a minha total empatia, porque também eu tive de me libertar do que pensava ser verdade e saltar para o desconhecido. Para se iniciar nesta nova forma de pensar sobre a natureza do nosso mundo, vamos ver de que modo a nossa visão do mundo foi moldada pela crença inicial de que a mente e a matéria estavam separadas.

Só matéria e nenhuma mente? Só mente e nenhuma matéria?

A relação entre o mundo exterior físico do que é observável e o mundo interior mental do pensamento sempre representou um enorme desafio para os cientistas e filósofos. Para muitos de nós, ainda hoje, a mente parece ter poucos ou nenhuns efeitos mensuráveis sobre o mundo da matéria. Muito embora possamos concordar que o mundo material gera consequências que afetam as nossas mentes, como poderiam alguma vez as nossas mentes produzir alterações físicas e palpáveis nas nossas vidas? A mente e a matéria parecem ser dois elementos separados... a menos que haja uma mudança na visão de como os elementos físicos, sólidos, existem de facto.

Pois bem, essa mudança já se deu, e não precisamos de voltar muito atrás para encontrarmos as suas origens. Durante grande parte daquilo que os historiadores consideram a era moderna, a humanidade acreditou que a natureza do universo era organizada, logo, previsível e explicável. Pensemos

no caso de René Descartes, o matemático e filósofo do século XVII que desenvolveu vários conceitos que ainda hoje são relevantes para a matemática e outros campos do saber (*penso, logo existo* diz-lhe alguma coisa?). Em retrospetiva, porém, uma das suas teorias trouxe mais prejuízos do que benefícios. Descartes era defensor de um modelo mecanicista do universo, a visão de que o universo se rege por leis previsíveis.

Ao chegar ao pensamento humano, Descartes enfrentou um verdadeiro desafio: a mente humana tinha demasiadas variantes para poder ser perfeitamente enquadrada por quaisquer leis. Como não conseguia unificar a sua perspetiva do mundo físico com a que tinha do mundo da mente, mas tinha de explicar a presença de ambos, Descartes jogou um astucioso jogo mental (trocadilho propositado), afirmando que a mente não estava sujeita às leis do mundo físico objetivo, ficando por isso completamente de fora das fronteiras da investigação científica. O estudo da matéria era da jurisdição da ciência (só matéria e nenhuma mente), ao passo que a mente era o instrumento de Deus, pelo que o seu estudo cabia à religião (só mente e nenhuma matéria).

No essencial, Descartes inaugurou um sistema de crença que impôs uma dualidade entre as ideias de mente e matéria. Durante séculos, essa separação foi a perspetiva unanimemente aceite acerca da natureza da realidade.

As convicções de Descartes foram perpetuadas com a ajuda das experiências e das teorias de Sir Isaac Newton. O cientista e matemático inglês não apenas reforçou o conceito do universo enquanto máquina como produziu ainda um conjunto de leis que afirmavam que os seres humanos podiam determinar, calcular e prever com precisão as formas ordenadas que regiam o funcionamento do mundo físico.

Segundo o «clássico» modelo físico de Newton, todas as coisas eram consideradas sólidas. A energia, por exemplo, podia ser explicada como uma força para mover objetos ou alterar o estado físico da matéria. Mas, como veremos mais adiante, a energia é muito mais do que uma força exterior exercida sobre os objetos materiais. A energia é o verdadeiro *tecido* de tudo o que é material, e é sensível à mente.

Por extensão, as obras de Descartes e Newton vieram implantar a mentalidade de que, se a realidade funcionava segundo princípios mecanicistas, a humanidade pouca influência tinha sobre o desfecho dos acontecimentos. Toda a realidade estava predeterminada. Dada esta perspetiva, não é de estranhar que os seres humanos tivessem dificuldade em aceitar a ideia de que as suas ações eram importantes e muito menos que acalentassem a noção de que os seus *pensamentos* eram importantes ou de que o livre arbítrio desempenhasse algum papel no grande esquema das coisas. Quantas pessoas, ainda hoje, continuam a viver (inconsciente ou conscientemente) segundo o pressuposto de que os seres humanos raramente têm outro papel que não o de vítimas?

Considerando que estas convicções tão acarinhadas foram as dominantes durante séculos, foi necessária uma boa dose de pensamento revolucionário para contrariar Descartes e Newton.

Einstein: mais do que agitar as águas, agitar o universo

Cerca de duzentos anos depois de Newton, Albert Einstein apresentou-nos a sua célebre equação $E = mc2$, demonstrando que a energia e a matéria estão tão intrinsecamente ligadas, que formam um todo. No essencial, o seu trabalho veio demonstrar que a matéria e a energia são completamente permutáveis. Tal contradizia as teorias de Newton e Descartes e marcou o início de uma nova perspetiva acerca do funcionamento do universo.

Einstein não fez ruir sozinho a visão que tínhamos da natureza da realidade, mas minou os seus alicerces e acabou por conduzir ao colapso de algumas das nossas formas estreitas e rígidas de pensar. As teorias dele desencadearam a exploração do intrigante comportamento da luz. Os cientistas observaram então que a luz ora se comporta como uma onda (quando se curva ao contornar um canto, por exemplo), ora como uma partícula. Como era possível a luz ser simultaneamente uma onda e uma partícula? De acordo com a perspetiva de Descartes e Newton, isso não era possível; um determinado fenómeno tinha de ser uma coisa ou a outra.

Rapidamente se tornou claro que o modelo dualístico cartesiano/
/newtoniano falhava no mais básico dos níveis: o subatómico. (O termo *subatómico* diz respeito às partes – eletrões, protões, neutrões e assim sucessivamente – que compõem os átomos, que são os blocos de construção da matéria física.) Os componentes basilares do nosso mundo dito físico são as ondas (energia) *e* as partículas (a matéria física), dependendo da mente do observador (iremos voltar a este conceito). Para compreendermos como o mundo funciona, tivemos de olhar para o mais ínfimo dos seus componentes.

Assim, a partir dessas experiências particulares, nasceu uma nova área da ciência, chamada *física quântica*.

O chão firme que pisamos... não é firme

Esta mudança representou uma completa reinvenção do mundo tal como o conhecíamos e foi como se nos tirassem o tapete debaixo dos pés, pés esses que, afinal, não pisam chão firme como pensávamos. Como assim? Lembram-se daqueles modelos antigos do átomo, construídos com um palito e bolinhas de esferovite. Antes do aparecimento da física quântica, as pessoas achavam que um átomo era composto por um núcleo relativamente sólido, com objetos mais pequenos, menos substanciais, localizados no seu interior ou em seu redor. A simples ideia de que era possível utilizar um instrumento

suficientemente potente para medir (calcular a massa) e contar (o número) as partículas subatómicas que constituíam o átomo fazia-as parecer tão inertes como vacas a pastar num prado. Os átomos pareciam ser feitos de matéria sólida, certo?

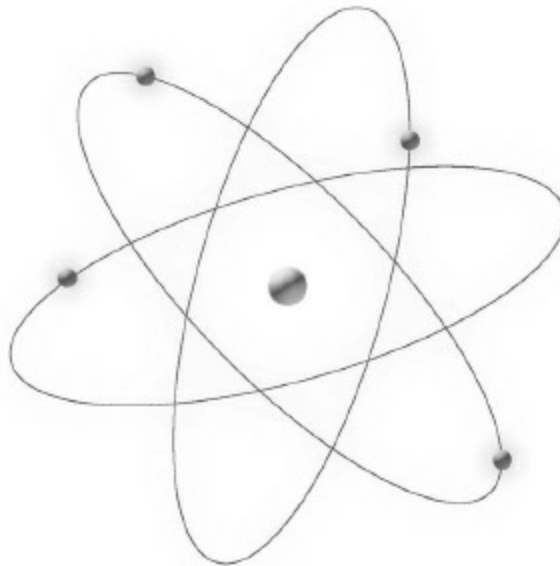



Figura 1A. A versão do átomo segundo a «velha escola» newtoniana. O aspeto predominante é o material.

Nada podia estar mais longe da verdade, como viria a revelar o modelo quântico. Os átomos são sobretudo espaço vazio; os átomos são energia. Pense nisto: tudo o que é físico na sua vida não é matéria sólida; pelo contrário, é feito de campos de energia ou padrões de frequências de informação. Toda a matéria é mais «coisa nenhuma» (energia) do que «alguma coisa» (partículas).

O MODELO QUÂNTICO
DO ÁTOMO

Figura 1B. A versão do átomo segundo a «nova escola» quântica, com uma nuvem de eletrões. O átomo é composto por 99,99999 por cento de energia e 0,00001 por cento de matéria. Em termos materiais, é praticamente nada.

O VERDADEIRO ÁTOMO QUÂNTICO

Figura 1C. Este é o modelo mais realista de qualquer átomo. Em termos materiais, é «coisa nenhuma», mas é potencialmente todas as coisas.

Outro enigma: as partículas subatómicas e os objetos maiores obedecem a regras diferentes

Mas isto, por si só, não chegava para explicar a natureza da realidade. Einstein e os restantes cientistas tinham outro enigma para resolver: a matéria não se comportava sempre da mesma maneira. Quando os físicos começaram a

observar e a medir o mundo microscópico do átomo, repararam que, ao nível subatómico, os elementos fundamentais do átomo não obedeciam às leis da física clássica da mesma maneira que os objetos maiores.

Os eventos que envolviam objetos do mundo «grande» eram previsíveis, podiam ser reproduzidos e eram constantes. Quando aquela maçã lendária caiu da árvore e se deslocou em direção ao centro da Terra até colidir com a cabeça de Newton, a sua massa acelerou graças a uma força constante. Mas os eletrões, sendo partículas, comportavam-se de maneiras imprevisíveis e pouco vulgares. Quando interagiam com o núcleo do átomo e se moviam em direção ao centro, ganhavam e perdiam energia, apareciam e desapareciam e pareciam surgir por todo o lado, sem respeitar as fronteiras do tempo e do espaço.

Seria que o mundo do pequeno e o mundo do grande funcionavam obedecendo a regras diferentes? Uma vez que as partículas subatómicas, como os eletrões, eram os blocos de construção de tudo quanto existe na natureza, como poderiam estar elas sujeitas a um conjunto de regras e as coisas compostas por elas comportarem-se obedecendo a um conjunto de regras diferente?

Da matéria à energia: as partículas conseguem fazer o número supremo do desaparecimento

Ao nível dos eletrões, os cientistas conseguem medir as caraterísticas que dependem da energia, como o comprimento de onda, o potencial elétrico e outras semelhantes, mas as partículas têm uma massa tão infinitesimamente pequena, que existe de forma tão temporária, que são praticamente inexistentes.

É isso que torna o mundo subatómico único. Ele possui não apenas qualidades físicas, mas também qualidades energéticas. Na verdade, a matéria a um nível subatómico existe como fenómeno momentâneo. É tão elusiva, que aparece e desaparece constantemente, surgindo nas três dimensões e desaparecendo depois no nada – no campo quântico, em nenhum espaço e em nenhum tempo – transformando-se de partícula (matéria) em onda (energia), e vice-versa. Mas para onde vão as partículas quando desaparecem no ar?

Figura 1D. O eletrão existe como uma onda de probabilidade num determinado momento e depois, no momento seguinte, aparece como uma partícula sólida, a seguir desaparece no nada e volta a reaparecer como partícula noutro ponto.

A criação da realidade: a energia responde à atenção plena

Voltemos ao velho modelo do palito e das bolinhas de esferovite para representar a constituição dos átomos. Nessa altura, acreditava-se que os eletrões orbitavam em torno do núcleo como planetas em torno do Sol. Mas se assim fosse, conseguíamos determinar a sua posição, não era? A resposta é sim, de certa forma, mas não pelo motivo que julgávamos.

O que os físicos quânticos descobriram foi que a pessoa que está a observar (ou a medir) as partículas minúsculas que compõem os átomos *afeta*

o comportamento e a energia da matéria. As experiências quânticas demostraram que os eletrões existem simultaneamente numa gama infinita de possibilidades ou probabilidades num campo invisível de energia. Mas só quando o observador concentra a atenção em qualquer localização de qualquer átomo, é que este aparece. Por outras palavras, uma partícula não se pode manifestar na realidade – ou seja, no espaço-tempo tal como o conhecemos – até a observarmos[3].

Os físicos quânticos chamam a este fenómeno o «colapso da função de onda» ou o «efeito do observador». Hoje sabemos que, no momento em que o observador olha para um eletrão, há um ponto específico no tempo e no espaço em que todas as possibilidades do eletrão colapsam para um evento físico. Com esta descoberta, a mente e a matéria já não podem continuar a ser consideradas elementos separados; elas estão intrinsecamente relacionadas, uma vez que a mente subjetiva produz mudanças mensuráveis no mundo físico objetivo.

Já percebem porque é que o título deste capítulo é *O ser quântico*? Ao nível subatómico, a energia responde à nossa atenção plena e torna-se matéria. Que mudanças poderia a nossa vida sofrer se aprendêssemos a *dirigir* o efeito do observador e a fazer colapsar ondas infinitas de probabilidade para a realidade que *nós* escolhêssemos? Conseguiríamos aperfeiçoar a nossa capacidade de observar a vida que desejamos?

Um número infinito de realidades possíveis à espera do observador

Pondere então o seguinte: tudo no universo físico é feito de partículas subatómicas como os eletrões. Dada a natureza dessas partículas, quando existem como potencial puro, elas estão no seu estado de onda enquanto não são observadas. São potencialmente «todas as coisas» e «coisa nenhuma» até serem observadas. Existem em *todo o lado* e em *lado nenhum* até serem observadas. Então, na nossa realidade física, tudo existe como potencial puro.

Se as partículas podem existir num número infinito de lugares possíveis em simultâneo, somos potencialmente capazes de fazer colapsar para a existência um número infinito de realidades possíveis. Por outras palavras, se conseguirmos imaginar um acontecimento futuro na nossa vida, com base num desejo pessoal, essa realidade já existe como possibilidade no campo quântico, à espera de ser observada por nós. Se a nossa mente consegue influenciar o aparecimento de um eletrão, então, em teoria, ela consegue influenciar o aparecimento de *qualquer* possibilidade.

Isto significa que o campo quântico contém uma realidade na qual somos saudáveis, ricos, felizes e temos todas as qualidades e capacidades do ser idealizado por nós. Continue a ler e verá que através da atenção deliberada, da aplicação sincera do novo conhecimento e de repetidos esforços diários, pode

utilizar a sua mente, como observador, para fazer colapsar partículas quânticas e organizar um vasto número de ondas subatómicas de probabilidade num acontecimento físico desejado, chamado *experiência*, na sua vida.

Como se de barro se tratasse, a energia das possibilidades infinitas é moldada pela consciência: a sua mente. E se toda a matéria é feita de energia, faz sentido a consciência (a «mente», neste caso, como Newton e Descartes lhe chamaram) e a energia (a «matéria», segundo o modelo quântico) estarem tão intimamente ligadas, que formam um todo.

A mente e a matéria estão completamente entrelaçadas. A nossa consciência (mente) atua sobre a energia (matéria) porque ela é energia e a energia *tem* consciência. Temos a capacidade de influenciar a matéria porque, ao nível mais elementar, somos energia com uma consciência. Somos matéria consciente.

No modelo quântico, o universo físico é um campo de informação imaterial, interligado e unificado, é potencialmente todas as coisas, mas fisicamente coisa nenhuma. O universo quântico aguarda apenas a chegada de um observador consciente (qualquer um de nós) que influencie a energia, na forma de matéria potencial, utilizando a mente e a consciência (elas próprias energia) para levar ondas de probabilidades energéticas a aglutinarem-se em matéria física. Tal como a onda de possibilidade do eletrão se manifesta como uma partícula num evento momentâneo específico, também nós, observadores, fazemos com que uma partícula, ou um grupo de partículas, se manifeste através de experiências físicas na forma de acontecimentos nas nossas vidas.

Isto é crucial para compreender de que modo podemos causar um efeito ou provocar uma mudança na nossa vida. Quando aprendermos a moldar as capacidades de observação de forma a afetar intencionalmente o destino, estaremos no caminho certo para viver a versão ideal da nossa vida, tornando-nos a versão idealizada de nós próprios.

Estamos ligados a tudo no campo quântico

Tal como tudo o resto no universo, também nós estamos, em certo sentido, ligados a um mar de informação numa dimensão para além do espaço e do tempo físicos. Não precisamos sequer de tocar na proximidade de quaisquer elementos físicos no campo quântico para os afetarmos ou sermos afetados por eles. O corpo físico está organizado segundo padrões de energia e informação, que está unida a tudo no campo quântico.

Todos emitimos um padrão energético distinto, a nossa assinatura. De facto, tudo o que é material está constantemente a emitir padrões energéticos específicos. E essa energia transporta informação. As flutuações do nosso estado de espírito alteram consciente ou inconscientemente essa assinatura porque somos mais do que um mero corpo físico; somos uma consciência

que utiliza um corpo e um cérebro para exprimir diferentes níveis mentais.

Outra forma de olhar para a interligação entre nós, humanos, e o campo quântico é através do conceito de *entrelaçamento quântico* ou *ligação quântica não local*. No essencial, uma vez inicialmente ligadas de alguma forma, duas partículas ficarão para sempre unidas para além do espaço e do tempo. Daí resulta que, tudo o que afeta uma afeta a outra, ainda que estejam espacialmente separadas entre si. Isto significa que, uma vez que também nós somos feitos de partículas, todos estamos implicitamente ligados para além do espaço e do tempo. O que fazemos aos outros, fazemos a nós próprios.

Pense nas implicações que isto tem. Se conseguir assimilar este conceito, terá de concordar que o «eu» que existe num futuro provável já está ligado ao «eu» do momento presente numa dimensão para além deste espaço e deste tempo. Continue a ler... no final, talvez a ideia já lhe pareça normal!

Ciência estranha: conseguimos influenciar o passado?

Uma vez que estamos todos interligados para além da distância e do tempo, quer isto dizer que os nossos pensamentos e sentimentos podem influenciar os acontecimentos do nosso passado, tal como os que desejamos no futuro?

Em julho de 2000, o médico israelita Leonard Leibovici realizou um ensaio aleatório e experimental que envolveu 3.393 pacientes hospitalizados, divididos num grupo de controlo e um grupo de «intercessão». Ele propôs-se verificar se a oração poderia ter algum efeito sobre o estado de saúde dos pacientes[4]. As experiências em torno da oração são excelentes exemplos de como a mente afeta a matéria à distância. Mas continue a acompanhar o meu raciocínio, pois nem sempre tudo é o que parece.

Leibovici selecionou pacientes que haviam contraído sepsia (uma infeção) enquanto estavam hospitalizados. Escolheu aleatoriamente metade dos pacientes, por quem seriam ditas orações, ao passo que a outra metade não era alvo de qualquer oração. Comparou os resultados em três categorias: duração da febre, duração da hospitalização e número de mortes resultantes da infeção.

Os pacientes por quem se rezou registaram mais cedo uma diminuição da febre e ficaram menos tempo hospitalizados; a diferença no número de mortes entre ambos os grupos não foi relevante em termos estatísticos, apesar de ser inferior no grupo que foi alvo das orações.

Esta é uma demonstração poderosa dos benefícios da oração e de como podemos enviar uma intenção para fora do campo quântico através dos pensamentos e dos sentimentos. Há, contudo, um elemento a acrescentar a esta história.

Não estranhou que um hospital, em julho de 2000, pudesse ter mais de três mil casos de infeção simultâneos? Seria um sítio assim tão mal esterilizado, ou tratar-se-ia de alguma epidemia descontrolada?

Na verdade, as pessoas que estavam a rezar, não o faziam por pacientes que tinham sido infetados em 2000. Longe de o imaginarem, estavam a rezar por listas de pessoas que haviam estado hospitalizadas entre 1990 e 1996, ou seja, entre quatro a dez anos antes da experiência! *Os pacientes que foram alvo das orações registaram de facto melhoras durante a década de noventa, em resultado da experiência realizada vários anos mais tarde.* Dito de outra forma, os pacientes por quem rezaram em 2000 apresentaram alterações mensuráveis do seu estado de saúde, só que essas *alterações tiveram lugar anos antes*.

Uma análise estatística dessa experiência provou que os efeitos eram muito mais do que mera coincidência. Isto demonstra que as nossas intenções, os nossos pensamentos e sentimentos, e as nossas orações afetam não apenas o presente ou o futuro, mas podem também, de facto, afetar o passado.

Agora, isto leva-nos à seguinte questão: se rezássemos (ou se nos concentrássemos numa intenção) para termos uma vida melhor, poderia isso afetar o nosso passado, presente e futuro?

A lei quântica diz que todos as potencialidades existem em simultâneo. O nosso pensamento e os nossos sentimentos afetam todos os aspetos da vida, para além do espaço e do tempo.

O nosso estado de ser ou estado mental: quando a mente e o corpo são um só

Tenha em conta que, ao longo deste livro, vou falar de ter e criar ora um estado de ser ora um estado mental. Por exemplo, podemos dizer que o modo como pensamos e nos sentimos cria um estado de ser. Gostaria que compreendesse que, quanto utilizo os termos *estado de ser* e *estado mental*, esse estado inclui o corpo físico. Na realidade, como irá ver posteriormente, muitas pessoas vivem num estado em que o corpo se «tornou» a mente, ao serem regidas quase exclusivamente pelo corpo e pelo que ele sente. Por isso, quando falo sobre o efeito que o observador exerce, não se trata apenas da ação do cérebro a influenciar a matéria, mas também a do corpo. É o nosso estado de ser (quando a mente e corpo são um só), como observador, que influencia o mundo exterior.

Pensamentos + sentimentos produzem resultados laboratoriais

Comunicamos com o campo quântico essencialmente através dos nossos pensamentos e sentimentos. Como os nossos pensamentos são eles próprios energia (como sabem, os impulsos elétricos gerados pelo cérebro podem ser medidos por aparelhos como no caso do EEG[5]), constituem um dos principais meios através dos quais enviamos sinais para o campo quântico.

Antes de entrar em detalhe sobre o funcionamento de tudo isto, gostaria de partilhar um estudo notável que demonstra como os nossos pensamentos e sentimentos influenciam a matéria.

O Dr. Glen Rein, um biólogo celular, concebeu uma série de experiências que visavam testar a capacidade dos curandeiros para afetarem os sistemas biológicos. Uma vez que o ADN é mais estável do que outras substâncias, como células ou culturas bacterianas, decidiu pedir aos curandeiros que segurassem provetas com ADN[6] na mão.

Este estudo teve lugar no HeartMath Research Center, na Califórnia, que tem sido palco de pesquisas extraordinárias sobre a psicologia das emoções, a interação entre o coração e o cérebro e muitas outras. No essencial, investigadores do centro e vários outros profissionais documentaram uma ligação específica entre os estados emocionais e o ritmo cardíaco. Quando temos emoções negativas (como a raiva e o medo), o nosso ritmo cardíaco torna-se irregular e desorganizado. Pelo contrário, as emoções positivas (o amor e a alegria, por exemplo) produzem padrões organizados e coerentes a que os investigadores do HeartMath chamam *coerência cardíaca*.

Nessa experiência, o Dr. Rein estudou em primeiro lugar um grupo de dez indivíduos, que receberam formação para utilizarem as técnicas ensinadas no HeartMath destinadas a criar coerência centrada no coração. Aplicaram essas técnicas para produzirem sentimentos fortes e elevados, como o amor e a estima, e depois, seguraram durante dois minutos em ampolas que continham amostras de ADN em suspensão em água desionizada. Quando essas amostras foram analisadas, não se haviam registado quaisquer alterações significativas.

Um segundo grupo de participantes, também com formação, fez a mesma coisa, mas em vez de criarem só emoções positivas (um sentimento) de amor e estima, concentraram-se em simultâneo numa intenção (um pensamento) para enrolar ou desenrolar as fitas de ADN. Este grupo produziu alterações significativas em termos estatísticos na configuração (a forma) das amostras de ADN. Em alguns casos, o ADN foi enrolado ou desenrolado até 25 por cento!

Um terceiro grupo de participantes, igualmente com formação, concentrou-se na intenção de alterar o ADN, mas recebeu instruções para não entrar em qualquer estado emocional positivo. Por outras palavras, estavam a utilizar apenas o pensamento (a intenção) para afetar a matéria. Qual foi o resultado? Nenhuma alteração nas amostras de ADN.

O estado emocional positivo em que o primeiro grupo entrou, por si só, não teve qualquer efeito sobre o ADN. O pensamento intencional claramente orientado, sem nenhuma emoção a acompanhá-lo, também não teve qualquer impacto. *Só quando se concentraram em alinhar emoções elevadas e objetivos claros, é que os participantes foram capazes de produzir o efeito desejado.*

Um pensamento emocional precisa de um ativador, um catalisador, e essa energia é uma emoção elevada. O coração e a mente a funcionarem em conjunto. Os sentimentos e os pensamentos unificados num estado de ser. Se um estado de ser consegue enrolar e desenrolar fitas de ADN em dois minutos, o que pode isto dizer acerca da nossa capacidade de criar realidades?

O que a experiência do HeartMath demonstra é que o campo quântico não responde só aos nossos desejos, os nossos pedidos emocionais. Não responde só aos nossos objetivos, os nossos pensamentos. Responde apenas quando ambos estão alinhados ou são coerentes, ou seja, quando estão a emitir o mesmo sinal. Quando combinamos uma emoção elevada com um coração aberto e uma intenção consciente com um pensamento claro, enviamos sinais ao campo que responde de maneiras surpreendentes.

O campo quântico responde não ao que queremos, mas a quem estamos a ser.

Pensamentos e sentimentos: transmitir o nosso sinal eletromagnético para o campo quântico

Uma vez que o potencial do universo é uma onda de probabilidade dotada de um campo eletromagnético e energética por natureza, faz sentido que os nossos pensamentos e sentimentos não sejam uma exceção.

Um modelo que considero útil é olhar para os pensamentos como a carga elétrica do campo quântico e os sentimentos como a carga magnética[7]. Os pensamentos que temos enviam um sinal elétrico para o campo. Os sentimentos que geramos atraem magneticamente os acontecimentos para nós. Em conjunto, o modo como pensamos e sentimos produz um estado de ser, o qual gera uma assinatura eletromagnética que influencia todos os átomos do nosso mundo. Isto devia levar-nos a colocar a seguinte questão: «*O que estou eu a transmitir (consciente ou inconscientemente) todos os dias?*»

Todas as experiências potenciais existem como assinaturas eletromagnéticas no campo quântico. Há um número infinito de potenciais assinaturas eletromagnéticas – para a genialidade, para a riqueza, para a liberdade, para a saúde – que já existem como padrões de frequências de energia. Se, mudando o nosso estado de ser, conseguíssemos criar um novo campo eletromagnético, que correspondesse à potencialidade presente no campo quântico de informação, seria possível o nosso corpo ser atraído para esse acontecimento ou esse acontecimento vir ao nosso encontro?

Figura 1E. Todas as experiências potenciais existem no campo quântico como um mar infinito de possibilidades. Quando alteramos a nossa assinatura eletromagnética para a fazer corresponder a uma já existente no campo, o nosso corpo vai ser atraído para esse acontecimento, entramos numa nova linha temporal, ou o acontecimento virá ao nosso encontro na nossa nova realidade.

Para experimentar a mudança, observe um novo desenlace com uma nova mente

Em termos muito simples, os nossos pensamentos e sentimentos rotineiros e que já conhecemos perpetuam o mesmo estado de ser, que gera os mesmos comportamentos e cria a mesma realidade. Então, se quisermos mudar algum aspeto da nossa realidade, temos de encontrar novas formas de pensar, sentir e agir; temos de «ser» diferentes no que se refere às nossas reações às experiências. Temos de «nos tornar» outra pessoa. Temos de criar um novo estado mental... temos de observar um novo desenlace com essa nova mente.

Do ponto de vista quântico, temos de criar um novo estado de ser enquanto observadores e gerar uma nova assinatura eletromagnética. Quando isso acontece, vamos fazê-la corresponder a uma realidade potencial que está presente no campo apenas como potencialidade eletromagnética. Quando essa correspondência existe entre quem somos/o que estamos a transmitir e a potencialidade eletromagnética presente no campo, somos atraídos para essa

realidade potencial, ou ela vem ao nosso encontro.

Sei que é frustrante quando a vida parece produzir uma sucessão interminável de variações menores dos mesmos desenlaces negativos. Mas enquanto continuar a ser a mesma pessoa, enquanto a sua assinatura eletromagnética permanecer a mesma, não pode esperar um novo desenlace. Mudar a sua vida é mudar a sua energia, fazer uma mudança elementar na sua mente e nas suas emoções.

Se deseja novos desenlaces, terá de dar a volta a essa maneira de ser e reinventar uma *nova* pessoa.

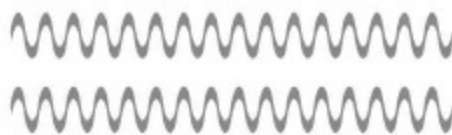
A mudança exige coerência: alinhar os pensamentos com os sentimentos

O que é que o nosso estado de ser e um *laser* têm em comum? Vou estabelecer esta ligação para ilustrar outra informação que temos de saber se quisermos mudar de vida.

Um *laser* é um bom exemplo de um sinal bastante coerente. Quando os físicos falam de um sinal coerente, estão a referir-se a um sinal composto por ondas que estão «em fase», ou seja, cujos vales (pontos baixos) e cristas (pontos altos) são paralelos. Quando essas ondas são coerentes, são muito mais poderosas.

As ondas de um determinado sinal são alinhadas ou desalinhadas, coerentes ou incoerentes. O mesmo se passa com os nossos pensamentos e sentimentos. Quantas vezes já tentou criar alguma coisa, formando na sua mente a ideia de que o resultado final seria possível, mas com o sentimento contrário no seu coração? Qual foi o resultado desse sinal incoerente/fora de fase que estava a enviar? Por que motivo não se manifestou coisa nenhuma? Como vimos no exemplo do estudo do HeartMath, a criação quântica só funciona quando os pensamentos e sentimentos estão alinhados.

PADRÕES DE ONDAS

Ondas coerentes

Ondas incoerentes

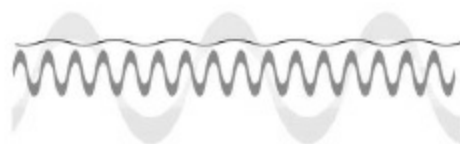



Figura 1F. Quando as ondas estão em fase e são rítmicas, são mais poderosas do que quando estão fora de fase.

Tal como as ondas de um sinal são muito mais poderosas quando são coerentes, o mesmo se passa quando os nossos pensamentos e sentimentos estão alinhados. Quando alimentamos pensamentos focados e claros acerca do nosso objetivo, acompanhados por um grande empenho emocional, transmitimos um sinal eletromagnético mais forte que nos atrai para uma realidade potencial correspondente aos nossos desejos.

Nos meus *workshops*, falo muitas vezes da minha avó, que eu adorava. Era uma italiana da velha cepa, com a culpa católica tão impregnada como a tradição de fazer molho de tomate para a massa. Rezava constantemente a pedir diversas coisas e pensava deliberadamente numa vida nova, mas a culpa que lhe tinha sido incutida ao longo da sua educação confundia o sinal que estava a enviar. Só manifestava mais razões para se sentir culpada.

Se as suas intenções e os seus desejos não tiverem produzido resultados coerentes, está provavelmente a enviar uma mensagem incoerente, confusa, para o campo. Pode querer riqueza, pode pensar em riqueza, mas se se *sentir* pobre, não vai atrair abundância financeira. Porque não? Porque os pensamentos são a linguagem do cérebro e os sentimentos são a linguagem do corpo. Está a pensar numa direção e a sentir-se noutra. E quando a mente está em oposição ao corpo (ou vice-versa), o campo não responde de forma coerente.

Quando, pelo contrário, a mente e o corpo trabalham em conjunto, quando

os nossos pensamentos e sentimentos estão alinhados, quando estamos num novo estado de ser, enviamos um sinal coerente através das ondas do invisível.

Porque devem os desenlaces quânticos aparecer de surpresa

Vamos agora colocar mais uma peça no *puzzle*. Para alterarmos a nossa realidade, os desenlaces que atraímos têm de nos surpreender, espantar até, na forma como aparecem. Não devemos nunca conseguir prever a forma como as nossas novas criações se irão manifestar, elas têm de nos apanhar desprevenidos. Têm de nos despertar do sonho da realidade rotineira a que nos acostumámos. Essas manifestações não nos devem deixar qualquer dúvida de que a nossa consciência entrou em contacto com o campo quântico da inteligência, para assim nos sentirmos inspirados a repetir a experiência. É essa a alegria do processo criativo.

Porque haveremos de querer uma surpresa quântica? Se conseguirmos prever um acontecimento, ele deixa de ser novidade; é rotineiro, automático, e já o experienciámos muitas vezes no passado. Se conseguirmos prevê-lo, produzimos o mesmo desenlace familiar. Na realidade, se tentarmos controlar a forma como um desenlace vai ocorrer, estaremos apenas a «ser newtonianos». A física newtoniana (clássica) baseava-se em tentar antecipar e prever acontecimentos; tudo era causa e efeito.

O que significa «ser newtoniano» quanto à sua capacidade de criar? Significa que o *exterior* controla o seu *interior* (pensamento/sentimento). É a causa/efeito.

Procure antes mudar o seu interior – o modo como pensa e sente – e veja como o exterior é alterado graças ao esforço. Empenhe-se em criar uma experiência futura nova e desconhecida. Então, quando ocorrer um acontecimento inesperado a seu favor, ficará agradavelmente surpreendido. Acabou de se tornar um criador quântico. Acabou de passar da «causa/efeito» a «causador de um efeito».

Tenha uma intenção clara daquilo que quer, mas deixe os pormenores do «como» para o imprevisível campo quântico. Deixe-o orquestrar um acontecimento à sua medida. Se estiver à espera de alguma coisa, espere o inesperado. Renda-se, confie e não pense no modo como o acontecimento desejado se vai desenrolar.

Para a maioria das pessoas, este é o obstáculo mais difícil de ultrapassar, porque nós, humanos, queremos sempre controlar uma realidade futura tentando recriar a forma como ocorreu numa realidade passada.

A criação quântica: agradecer antes de se conhecer o desenlace

Falei em alinhar os nossos pensamentos com os sentimentos para obtermos o

resultado que desejamos... mas também alertei para não pensarmos, durante esse processo, nos pormenores da forma como esse acontecimento se vai manifestar. É um ato de fé necessário para trocarmos uma vida de desfechos monótonos e previsíveis por uma vida alegre, cheia de novas experiências e surpresas quânticas.

Mas precisamos de um outro ato de fé para tornarmos realidade aquilo que queremos.

Em que circunstâncias nos sentimos normalmente gratos? Uma das respostas prováveis pode ser: «*Dou graças pela minha família, pela casa agradável que tenho, pelos meus amigos e pelo meu trabalho*.» O que essas coisas têm em comum é que já fazem parte da nossa vida.

Geralmente, sentimo-nos gratos por alguma coisa que já aconteceu ou que já faz parte das nossas vidas. Fomos condicionados para acreditar que precisamos de uma razão para a alegria, uma motivação para sentirmos gratidão, fundamentos para estarmos num estado de amor. Trata-se de confiar na realidade exterior para nos fazer sentir diferentes interiormente; é o modelo de Newton.

O nosso modelo de realidade desafia-nos, enquanto criadores quânticos, a mudarmos algo dentro de nós – na mente e no corpo, nos nossos pensamentos e sentimentos – *antes* de podermos experimentar as provas concretas da mudança através dos nossos sentidos.

Consegue dar graças e sentir as emoções elevadas associadas a um acontecimento desejado antes mesmo de ele ocorrer? Consegue imaginar a realidade de forma tão completa, que começa a viver esse futuro hoje mesmo?

Em termos de criação quântica, consegue dar graças por algo que existe como potencialidade no campo quântico, mas não ocorreu ainda na sua vida? Em caso afirmativo, está a evoluir da causa/efeito (querer que alguma coisa exterior a si opere uma mudança *dentro* de si) para ser o causador de um efeito (mudar alguma coisa dentro de si para produzir um efeito *fora* de si).

Quando estamos num tal estado de gratidão, transmitimos para o campo um sinal de que esse acontecimento *já ocorreu*. A gratidão é mais do que um processo de raciocínio intelectual. É necessário sentirmos que os nossos desejos já fazem parte da nossa realidade presente. O corpo (que só compreende os sentimentos) tem de ser convencido de que tem o quociente emocional da experiência futura, que estamos já a viver no *momento presente*.

A inteligência universal e o campo quântico

Chegados aqui, espero que aceite já alguns conceitos básicos do campo quântico, como a ideia de que toda a realidade física é essencialmente energia existente numa vasta rede interligada ao longo do espaço e do tempo. Essa rede, o campo quântico, contém todas as probabilidades, que podemos fazer

colapsar para a realidade através dos nossos pensamentos (consciência), da observação, dos sentimentos e do estado de ser.

Mas limitar-se-á a realidade a um conjunto de forças eletromagnéticas indistintas agindo umas sobre as outras e em resposta umas às outras? Será o espírito interior que nos anima uma mera função biológica e aleatória? Já conversei com pessoas que defendem esse ponto de vista. A discussão acaba por conduzir a um diálogo que se desenrola mais ou menos assim:

De onde vem a inteligência que faz o nosso coração bater?
Faz parte do sistema nervoso autónomo.

E onde está localizado esse sistema?
No cérebro. O sistema límbico do cérebro é parte do sistema nervoso autónomo.

E, dentro do cérebro, existem tecidos específicos que são responsáveis por fazer o coração bater?
Sim.

De que são feitos esses tecidos?
De moléculas.

E de que são feitas essas moléculas?
De átomos.

E de que são feitos esses átomos?
De partículas subatómicas.

E essas partículas subatómicas são compostas essencialmente por quê?
Por energia.

Quando chegamos à conclusão de que o nosso veículo psicológico é composto pela mesma coisa que o resto do universo, e essas pessoas se deparam com a noção de que o que anima o corpo é uma forma de energia – os mesmos 99,99999 por cento de «nada» que constituem o universo físico –, encolhem os ombros e afastam-se ou acabam por perceber que esta ideia demonstra um princípio unificador que perpassa toda a realidade física.

Não é, pois, irónico que atribuamos toda a nossa atenção ao 0,00001 por cento da realidade que é física? Não nos estaremos a esquecer de alguma coisa?

Se esse nada consiste em ondas de energia que transportam informação, e se

essa força organiza as nossas estruturas físicas e o seu funcionamento, faz então certamente sentido falar do campo quântico como uma inteligência invisível. E uma vez que a energia é a base de toda a realidade física, essa inteligência que acabo de descrever organizou-se na forma de matéria.

Pense na conversa anterior como uma espécie de modelo do modo como essa inteligência construiu a realidade. O campo quântico é energia potencial invisível, capaz de se organizar a partir da energia em partículas subatómicas, átomos, moléculas, e assim sucessivamente, até ser *tudo*. Numa perspetiva fisiológica, ela organiza moléculas em células, depois tecidos, órgãos, sistemas e, por fim, o corpo no seu todo. Por outras palavras, esta energia potencial reduz-se a uma frequência de padrões de ondas até surgir no estado sólido.

É essa inteligência universal que dá vida a esse campo e a tudo o que ele contém, incluindo todos nós. Essa força é a mesma mente universal que anima todos os aspetos do universo material. Essa inteligência faz o nosso coração pulsar e o nosso estômago digerir os alimentos, e supervisiona um número incalculável de reações químicas por segundo que ocorrem em todas as células. Mais, essa mesma consciência faz as árvores darem fruto, dá forma a galáxias distantes e também as faz colapsar.

Uma vez que existe em todos os lugares e todos os tempos, ela exerce um poder dentro de nós e a toda a nossa volta. Essa inteligência é pessoal e universal.

Enquanto extensões dessa inteligência, podemos emulá-la

É preciso compreender que essa inteligência universal possui a mesma consciência que faz de nós indivíduos: a perceção ou atenção. Ainda que seja universal e objetiva, essa força possui uma consciência, uma perceção do próprio ser e da sua capacidade para se mover e agir no seio do universo material.

Ela está também completamente atenta a todos os níveis, não apenas a si própria, mas a todos nós. Como repara em tudo, essa consciência observa-nos e presta-nos atenção. Tem perceção dos nossos pensamentos, dos nossos sonhos, dos nossos comportamentos e dos nossos desejos. «Observa» tudo na forma física.

Como pode uma consciência que criou vida, que despende a energia e a vontade de regular em permanência cada função do nosso corpo para nos manter vivos, que exprimiu um interesse tão profundo e constante em nós, ser outra coisa que não amor puro?

Já falámos de dois aspetos da consciência: a consciência objetiva/inteligência do campo e a consciência subjetiva, que é um indivíduo com vontade própria e autoconsciência. Quando emulamos as propriedades dessa consciência, tornamo-nos criadores. Quando nos sentimos em sintonia com essa

inteligência amorosa, tornamo-nos uno. Ela irá orquestrar um acontecimento, uma resposta energética, que corresponda àquilo que a mente subjetiva coloca no campo quântico. Quando a nossa vontade está em sintonia com a vontade dela, quando o nosso amor pela vida está em sintonia com o amor dela pela vida, estamos a *personificar* essa consciência universal. Tornamo-nos uma força elevada que transcende o passado, sana o presente e abre as portas ao futuro.

Recebemos de volta o que enviamos

Vejamos como funciona essa orquestração de acontecimentos na nossa vida. Se tivermos experimentado sofrimento e o retivermos dentro da nossa mente e coração, exprimindo-o através dos nossos pensamentos e sentimentos, transmitimos essa assinatura energética para o campo. A inteligência universal responde enviando para a nossa vida outro acontecimento que vai reproduzir a mesma resposta intelectual e emocional.

Os nossos pensamentos enviam o sinal (*estou a sofrer*), e as nossas emoções (*estou a sofrer*) atraem para a nossa vida um acontecimento que corresponda a essa frequência emocional, ou seja, uma boa razão para sofrer. Num sentido muito real, estamos sempre a pedir provas da existência de uma inteligência universal, e ela está sempre a enviar-nos o retorno através do nosso exterior. Eis como somos poderosos.

A questão central deste livro é: *porque não enviamos um sinal que nos produza um desenlace positivo*? Como podemos mudar, de modo a que o sinal que enviamos corresponda àquilo que pretendemos produzir na nossa vida? Vamos mudar quando estivermos absolutamente convictos de que, ao escolhermos o pensamento/sinal que enviamos, produzimos um efeito observável e inesperado.

Com esta inteligência objetiva, não somos castigados *por causa* dos nossos pecados (ou seja, pelos nossos pensamentos, sentimentos e ações), mas sim *por eles*. Quando projetamos para o campo um sinal baseado nos pensamentos e sentimentos (como o sofrimento) produzidos por uma ou mais experiências indesejáveis do nosso passado, será de espantar que o campo responda da mesma forma negativa?

Quantas vezes já proferiu estas palavras, ou outras muito parecidas: «Não acredito! Porque é que é sempre a mim que isto acontece?»

Com base no nosso entendimento da natureza da realidade, percebe agora que essas afirmações refletem a sua aceitação do modelo newtoniano/cartesiano, no qual é vítima da causa/efeito? Percebe que é perfeitamente capaz de ser você próprio o causador de um efeito? Percebe que, em vez de dar a resposta anterior, pode perguntar a si mesmo: «Como posso pensar, sentir e comportar-me de modo diferente para produzir o

efeito/resultado que desejo?»

A nossa missão é, então, a de passarmos de forma voluntária para o estado de consciência que nos permite ligar-nos a uma inteligência universal, estabelecer um contacto direto com o campo de possibilidades e enviar um sinal claro de que esperamos verdadeiramente mudar e ver os resultados que desejamos – na forma de um retorno – produzirem-se na nossa vida.

Peça um retorno quântico

Ao criar de forma intencional, peça um sinal à consciência quântica com que acabou de estabelecer contacto. Atreva-se a pedir sincronias relacionadas com os desenlaces que deseja. Ao fazê-lo, está a demonstrar a ousadia suficiente para querer *saber* que essa consciência é real e que reconhece os seus esforços. Depois de aceitar isto, pode então criar num estado de felicidade e inspiração.

Este princípio pede-nos que especifiquemos aquilo que sabemos, que nos entreguemos ao desconhecido e observemos depois os efeitos através do retorno na nossa vida. E é esta a melhor forma de aprendermos. Quando recebemos indicações positivas (quando vemos as nossas circunstâncias exteriores alterarem-se numa direção favorável), sabemos que o que fizemos interiormente estava certo. E vamos, naturalmente, lembrar-nos do que fizemos para o podermos repetir.

Então, quando começar a ter esse retorno, pode decidir ser como um cientista durante o processo de uma descoberta. Porque não monitoriza eventuais mudanças para ver que o universo favorece os seus esforços e provar a si próprio que tem esse poder?

Como podemos então ligar-nos a esse estado de consciência?

A física quântica não tem «sentido»

A física newtoniana postulava a existência de uma série linear de interações previsíveis e reproduzíveis. Ou seja: se A + B = C, então C + D + E = F. Mas no mundo louco do modelo quântico da realidade tudo intercomunica no interior de um campo dimensional mais elevado que está holisticamente entrelaçado para além do espaço e do tempo tal como os conhecemos. Ufa!

Um dos motivos pelos quais a física quântica é tão ilusória é o facto de termos sido, durante anos, habituados a pensar com base nos nossos sentidos. Se avaliarmos e reafirmarmos a realidade com os nossos sentidos, ficamos reféns do paradigma newtoniano.

O modelo quântico, pelo contrário, exige que o nosso entendimento da realidade não se baseie nos sentidos (a física quântica não tem *sentido*). No processo de criar uma realidade futura através do modelo quântico, os nossos

sentidos devem ser os últimos a experimentar aquilo que a mente criou. A última coisa que experimentamos é um retorno sensorial. Porquê?

O *quantum* é uma realidade que existe para além dos nossos sentidos, num reino onde não existe corpo nenhum, coisa nenhuma, tempo nenhum.

Logo, para avançar para esse domínio e criar a partir desse paradigma, teremos de esquecer o corpo durante algum tempo. Será necessário também transferirmos temporariamente a nossa consciência para fora do nosso ambiente exterior, ou seja, todas as coisas que identificamos na nossa vida. O cônjuge, os filhos, os bens e os nossos problemas fazem todos parte da nossa identidade; através deles, identificamo-nos com o mundo exterior. E, por fim, temos de perder a noção do tempo linear. Ou seja, no momento em que visualizamos intencionalmente uma experiência futura, temos de estar de tal maneira presentes, de modo a que a nossa mente não continue a vacilar entre as memórias e as expectativas de um futuro «como de costume».

Não é irónico que, para influenciarmos a nossa realidade (ambiente), curarmos o corpo ou alterarmos qualquer acontecimento do nosso futuro (tempo), tenhamos de ignorar completamente o nosso mundo exterior (mundo nenhum), de nos libertar da consciência do nosso corpo (corpo nenhum) e de perder a noção do tempo (tempo nenhum)? Temos de nos tornar consciência pura.

Faça isso e dominará o ambiente, o seu corpo e o tempo. (Costumo chamar-lhes carinhosamente o Grande Trio). Uma vez que o mundo subatómico do campo é feito puramente de consciência, a única forma de lá entrar é sermos nós próprios pura consciência. Não podemos entrar pela porta do campo quântico como «alguém»; é necessário entrarmos como «corpo nenhum».

O seu cérebro possui a capacidade inata de dominar essa aptidão (fique atento aos desenvolvimentos). Quando compreender que está completamente equipado para fazer tudo isso, para deixar este mundo para trás e entrar numa nova realidade para além do espaço e do tempo, sentir-se-á naturalmente inspirado a aplicar tudo isso na sua vida.

Ir para além do espaço e do tempo

O que significa estar para além do espaço e do tempo? Essas são ideias criadas pelos humanos para explicarem os fenómenos físicos que envolvem uma localização e a nossa sensação temporal. Quando falamos de um vidro que está em cima de uma mesa, referimo-nos a ele em termos de localização (onde está no espaço) e há quanto tempo ocupa essa posição. Somos obcecados por essas duas conceções: onde estamos neste momento, há quanto tempo aqui estamos, quanto tempo vamos aqui ficar e para onde vamos a seguir. E muito embora o tempo não seja uma coisa que consigamos

realmente sentir, sentimo-lo passar de uma forma em tudo semelhante ao modo como sentimos a nossa localização no espaço: «sentimos» a passagem dos segundos, dos minutos e das horas tal como sentimos o nosso corpo comprimido contra a nossa cadeira e os nossos pés assentes no chão.

No campo quântico, as probabilidades infinitas para materializar uma realidade estão para além do espaço e do tempo, porque uma *potencialidade* ainda não existe. Se não existe, não tem uma localização nem ocupa temporariamente uma posição. Tudo o que não possua uma existência material – cujas ondas de probabilidades não tenham ainda colapsado para a realidade das partículas – existe para além do espaço e do tempo.

Uma vez que o campo quântico não passa de uma probabilidade imaterial, ele está para além do espaço e do tempo. Mal observamos uma daquelas probabilidades infinitas e lhe damos uma realidade material, ela adquire essas duas características.

Para entrar no campo, entre num estado semelhante

Ótimo! Agora temos o poder de materializar uma realidade à nossa escolha selecionando-a no campo quântico. Mas precisamos de aceder a esse campo, de alguma maneira. Estamos sempre ligados a ele, mas como conseguimos que o campo nos responda? Se estamos constantemente a emitir energia e a receber informação proveniente dele, como comunicamos mais eficazmente com ele?

Nos capítulos seguintes, abordarei detalhadamente o modo de entrar no campo. Para já, o que precisamos de saber é que, para entrarmos no campo, que existe para além do espaço e do tempo, temos de entrar num estado semelhante.

Já viveu alguma experiência em que o tempo e o espaço parecem desaparecer? Pense naqueles momentos em que está ao volante e os seus pensamentos estão focados numa qualquer preocupação que tenha. Quando isso sucede, esquece-se do seu corpo (deixa de estar consciente de como se sente no espaço), esquece-se do ambiente (o mundo exterior desaparece) e esquece-se do tempo (não faz ideia de quanto tempo esteve «em transe»).

Nesses momentos, está no limiar da porta que lhe dá acesso ao campo quântico e a trabalhar com a inteligência universal. No essencial, já tornou o pensamento mais real do que qualquer outra coisa.

Mais adiante, dar-lhe-ei instruções para entrar regularmente nesse estado de consciência, de forma a aceder ao campo e comunicar mais diretamente com a inteligência universal que anima todas as coisas.

Mudar de mente, mudar de vida

Ao longo deste capítulo, partimos da ideia de que a mente e a matéria são elementos completamente separados para chegarmos ao campo quântico, que afirma serem inseparáveis. A mente é matéria e a matéria é mente.

Por isso, sempre que tentou mudar e não conseguiu, talvez o problema fosse o seu pensamento limitado. Provavelmente acreditava que as circunstâncias exteriores é que precisavam de mudar: «Se não tivesse tantos compromissos, conseguia perder peso e seria feliz.» Já todos nós fizemos afirmações do mesmo género: se… então… Causa e efeito.

E se conseguíssemos mudar a nossa mente, os nossos pensamentos, os nossos sentimentos e a nossa maneira de ser, fora das fronteiras do tempo e do espaço? E se conseguíssemos operar mudanças antes do tempo e ver os efeitos dessas alterações «interiores» no nosso mundo «exterior»?

A verdade é que conseguimos.

O que alterou profunda e positivamente a minha vida, e a vida de tantas outras pessoas, foi compreender que mudar a mentalidade de alguém – e ter assim novas experiências e novas perceções – é simplesmente uma questão de darmos a volta à nossa maneira de ser. Quando superamos os nossos sentidos, quando compreendemos que não estamos presos pelos grilhões do passado – quando vivemos uma vida maior do que o nosso corpo, o nosso ambiente e o tempo –, tudo é possível. A inteligência universal que anima a existência de todas as coisas é capaz de nos surpreender e de nos dar muitas alegrias. Tudo o que ela quer é dar-nos acesso a tudo o que desejamos.

Em suma, quando mudamos a nossa mentalidade, mudamos a nossa vida.

«E um menino os guiará»

Antes de prosseguirmos, gostaria de partilhar uma história que ilustra bem como estar em contacto com uma inteligência superior pode ser um meio poderoso e eficaz capaz de mudar uma parte integrante da nossa vida.

Os meus filhos, agora jovens adultos, costumavam utilizar um tipo de meditação semelhante ao processo que vou descrever na Parte III deste livro. A prática dessas técnicas levou-os a manifestarem algumas aventuras extraordinárias. Desde pequenos que tínhamos um acordo, segundo o qual eles trabalhavam para criar coisas materiais ou acontecimentos que queriam experimentar. A nossa regra, porém, era eu não interferir nem ajudar a produzir esse desenlace. Eles tinham de criar sozinhos as realidades que desejavam, através da sua própria mente e interagindo com o campo quântico.

A minha filha tem e vinte e poucos anos e está na faculdade a estudar Belas-Artes. Estávamos na primavera, e eu perguntei-lhe o que desejava para as férias de verão. Ela já tinha uma lista de coisas! Em vez do típico emprego de verão de qualquer estudante universitário em férias, queria ir trabalhar para Itália, aprender e experimentar coisas novas, visitar pelo menos seis cidades italianas

e passar uma semana em Florença, onde tinha amigos. Queria trabalhar durante as primeiras seis semanas do verão, ganhar um ordenado decente e depois passar o resto das férias em casa.

Elogiei a minha filha pela visão clara do que queria e lembrei-a de que seria a inteligência universal a orquestrar a forma como se manifestaria o seu sonho de verão. Ela tratava do «quê» e uma consciência maior ocupava-se do «como».

Como a minha filha já tem prática da arte de pensar e sentir antes da própria experiência, lembrei-a simplesmente de que não se limitasse a criar todos os dias uma intenção em relação ao aspeto que teria esse verão – que pessoas iria ver, que acontecimentos iriam ter lugar, que lugares iria visitar –, mas que sentisse também como seria viver essas coisas. Pedi-lhe que criasse essa visão na mente até se tornar tão clara e real, que esse pensamento se tornasse a experiência real, e que as sinapses do cérebro dela começassem a ligar essa informação como se se tratasse de uma realidade.

Se ela continuasse a «ser» a jovem no quarto da residência universitária com o sonho de ir a Itália, continuaria a ser a mesma pessoa a viver a mesma realidade. Então, mesmo estando ainda em março, tinha de começar a «ser» a jovem que tinha passado metade do verão em Itália.

«Tudo bem», respondeu-me. Ela já tinha passado por experiências semelhantes, quando quis participar num vídeo musical e quando quis experimentar uma maratona de compras. Ambas as experiências decorreram na perfeição.

Lembrei-lhe então: «Não te podes levantar da cadeira depois de criares mentalmente essa experiência e continuar a ser a mesma pessoa que eras quanto te sentaste. Tens de te levantar da cadeira como se tivesses acabado de passar o verão mais fantástico da tua vida.»

«Já percebi», disse. Compreendeu a minha recomendação de que todos os dias tinha de mudar para um novo estado de ser. E, após cada criação mental, fazer a sua vida com o estado de espírito elevado da gratidão por ter vivido aquela experiência.

Passadas umas semanas, a minha filha ligou-me: «Pai, a universidade está a oferecer um curso de verão de História da Arte em Itália. Consigo que me baixem o preço do programa de sete mil para quatro mil dólares, já com todas as despesas incluídas. Achas que me podias ajudar a pagar?»

Bom, não é que eu não seja um pai sempre disposto a apoiar os filhos, mas aquilo não me pareceu ser o objetivo originalmente definido por ela. Ela estava a tentar controlar o desenlace desse destino possível em vez de deixar que fosse o campo quântico a orquestrar os acontecimentos. Aconselhei-a a viver verdadeiramente aquela viagem a Itália e a pensar, sentir, falar e sonhar «em italiano» até se perder na experiência.

Umas semanas mais tarde, quando me ligou outra vez, era evidente a excitação na sua voz. Tinha estado na biblioteca a conversar com o professor

de História da Arte e deram por si a falar italiano; ambos falavam fluentemente a língua. Nesse momento, o professor disse: «Lembrei-me de uma coisa: um dos meus colegas precisa de alguém para ensinar italiano básico a uns estudantes americanos que vão este verão estudar para Itália.»

É claro que a minha filha foi contratada. E veja bem: não só lhe pagaram para ensinar italiano (com todas as despesas pagas) como ainda conseguiu visitar seis cidades diferentes, ao longo de seis semanas, passar a última semana em Florença e voltar a tempo de passar a outra metade das férias em casa. Ela tinha materializado o emprego de sonho dela e todos os aspetos da sua visão original.

Este não foi um daqueles casos típicos da jovem que perseguiu obstinadamente aquela oportunidade, procurando um programa de estudos, pesquisando na internet, perseguindo os professores e assim por diante. Em vez de perseguir a causa/efeito, a minha filha mudou o seu estado de ser ao ponto de se tornar a *causadora de um efeito*. Viveu segundo a lei quântica.

Ao estabelecer uma ligação eletromagnética com um destino pretendido existente no campo quântico, o corpo dela foi atraído para o acontecimento futuro. A experiência foi ao seu encontro. O desenlace foi imprevisível, surgiu de forma completamente inesperada, foi sincrónico, e não restou qualquer dúvida de que resultou do seu esforço interior.

Pense nisto durante um momento. Que oportunidades esperam para vir ao seu encontro? Quem está a ser neste momento... e em todos os outros momentos? Ao ser como é, conseguirá atrair para si tudo quanto deseja?

Consegue mudar o seu estado de ser? E ao habitar numa nova mentalidade, consegue visualizar um novo destino? É dessas respostas que vai tratar o resto deste livro.

3 Ver, por exemplo, o trabalho do Dr. Amit Goswami, «The Self-Aware Universe». (Nova Iorque: Jeremy P. Tarcher, 1993). Ver também a «interpretação de Copenhaga», a teoria quântica desenvolvida por Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli e outros, que afirma, entre outras coisas, que «a realidade é idêntica à totalidade do fenómeno observado, (o que significa que a realidade não existe na ausência da observação)». Ver: Will Keeping, «David Bohm», disponível em: www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm

4 Leibovici, Leonard, Dr., «Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomized controlled trial». *BMJ (British Medical Journal)*, vol. 323 (22 de dezembro de 2001), 1450-1451.

5 Eletroencefalograma, que faz um registo gráfico da atividade elétrica do cérebro. (*N. do T.*)

6 McCraty, Rollin, Mike Atkinson, e Dana Tomasino, «Modulation of DNA conformation by heart-focused intention». *HeartMath Research Center, institute of HeartMath, Boulder Creek, CA,* publicação n.º 03-008 (2003).

7 «Christ Returns – Speaks His Truth». (Bloomington, Indiana: AuthorHouse, 2007), 315.

CAPÍTULO DOIS

Superar o Ambiente

Chegados aqui, acredito que já tenha começado a aceitar a ideia de que a mente subjetiva exerce um efeito sobre o mundo objetivo. Pode até estar disposto a reconhecer que um observador pode afetar o mundo subatómico e influenciar um acontecimento específico, bastando fazer colapsar um único eletrão de uma onda de energia para uma partícula. Neste momento, pode até acreditar nas experiências científicas sobre a mecânica quântica que lhe contei, que provam que a consciência controla diretamente o mundo minúsculo dos átomos, pois esses elementos são compostos essencialmente de consciência e energia. É a física quântica em ação, certo?

Mas talvez continue renitente em relação à ideia de que a sua mente tem efeitos reais e mensuráveis na sua vida. Pode até estar a questionar-se: «Como pode a minha mente influenciar grandes acontecimentos capazes de mudar a minha vida? Como posso fazer colapsar eletrões para um acontecimento específico, chamado uma nova experiência, que pretendo abraçar algures no futuro?» Não me surpreende nada que se ponha a pensar se será realmente capaz de criar experiências do tamanho da vida no mundo maior da realidade.

O meu objetivo é que consiga perceber, e ver em ação, que pode haver uma base científica para o facto de os seus pensamentos poderem criar a sua realidade. Quanto aos mais céticos, gostaria que considerassem a possibilidade de a sua maneira de pensar poder afetar diretamente a sua vida.

Continuar a revisitar pensamentos e sentimentos familiares é continuar a criar a mesma realidade

Se consegue aceitar este paradigma como uma possibilidade, diz a razão pura que teria também de aceitar que a seguinte afirmação é possível: para criarmos algo diferente daquilo a que nos acostumámos no nosso mundo pessoal,

teremos de mudar o modo rotineiro como pensamos e nos sentimos.

De outra forma, ao pensarmos e sentirmo-nos repetidamente como no dia anterior, e no dia antes desse, continuaremos a criar as mesmas circunstâncias na nossa vida, que nos farão sentir as mesmas emoções e nos levarão a pensar «de acordo» com essas emoções.

Sem querer exagerar, permitam-me que compare esta situação ao proverbial *hamster* numa roda. Ao pensarmos constantemente nos nossos problemas (de forma consciente ou inconsciente), só iremos criar mais dificuldades semelhantes. E talvez *pensemos* tanto nos nossos problemas porque estamos constantemente a revisitar os mesmos sentimentos familiares que estiveram na origem do problema. Se insistirmos em pensar e sentir de forma idêntica às circunstâncias da nossa vida, iremos reafirmar essa *realidade* particular.

Por isso, ao longo dos próximos capítulos, quero focar-me naquilo que tem de compreender para conseguir mudar.

Para mudar, seja superior ao ambiente, ao corpo e ao tempo

A maioria das pessoas foca-se em três coisas na vida: o seu ambiente, o seu corpo e o tempo. E não se limitam a focar-se nesses três elementos, pensam de forma *igual* a eles. Mas para darmos a volta à nossa maneira de ser, o nosso pensamento tem de ser *superior* às circunstâncias da nossa vida, temos de ser superiores aos sentimentos que memorizámos no corpo e viver numa nova linha temporal.

Se queremos mudar, é necessário termos no pensamento um ser idealizado, um modelo que possamos emular, diferente e melhor do «eu» presente. Todas as grandes figuras da História sabiam como fazer isso, e cada um de nós pode alcançar a sua própria grandeza, assim que dominar os conceitos e as técnicas que se seguem.

Neste capítulo, vamos focar-nos na forma de superar o seu ambiente e criar algumas bases para os dois capítulos seguintes, onde iremos abordar a forma de superar o seu corpo e o tempo.

As nossas memórias compõem o nosso ambiente interno

Antes de começarmos a falar sobre como pode perder essa mania de ser assim, quero apelar ao seu bom senso durante uns instantes. Como começou esse hábito de pensar e sentir repetidamente da mesma maneira?

Só posso responder a essa pergunta falando sobre o cérebro, o ponto de partida dos nossos pensamentos e sentimentos. A atual teoria da neurociência diz-nos que o cérebro está organizado de forma a refletir tudo o que *conhecemos* no nosso ambiente. Toda a informação a que fomos expostos ao longo da vida, sob a forma de conhecimento e de experiências, é armazenada

nas ligações sinápticas do cérebro.

As relações entre as *pessoas* que conhecemos, a diversidade de *coisas* que possuímos e com que estamos familiarizados, os *lugares* que visitámos e em que vivemos em *momentos* diversos da nossa vida, e a miríade de *experiências* que vivemos ao longo dos anos encontram-se todas configuradas nas estruturas do cérebro. Até o vasto conjunto de ações e comportamentos que memorizámos e reproduzimos repetidamente ao longo da vida se encontram impressos nos intrincados sulcos da nossa massa cinzenta.

Consequentemente, todas as experiências pessoais que vivemos com pessoas e coisas em momentos e lugares específicos são literalmente refletidas no interior das redes de *neurónios* (células nervosas) que constituem o nosso cérebro.

Que nome coletivo damos a essas «memórias» de pessoas e coisas que vivemos em momentos e lugares diferentes da nossa vida? É o nosso *ambiente exterior*. Na sua maior parte, o nosso cérebro é igual ao ambiente, um registo do nosso passado pessoal, um reflexo da vida que temos vivido.

Durante as horas de vigília, enquanto interagimos com os diversos estímulos do nosso mundo, o nosso ambiente exterior ativa vários circuitos cerebrais. Como consequência dessa resposta quase automática, começamos a pensar (e a reagir) de uma forma igual ao nosso ambiente. À medida que o ambiente nos faz pensar, redes familiares de células nervosas vão disparando para refletir essas experiências anteriores que já se encontram integradas no cérebro. No essencial, pensamos automaticamente através de formas familiares que derivam de memórias passadas.

Se os seus pensamentos determinam a sua realidade, e se continua a ter os mesmos pensamentos (que são produto e reflexo do ambiente), então, continuará a produzir a mesma realidade dia após dia. Logo, os seus pensamentos e sentimentos interiores vão corresponder exatamente à sua vida exterior, pois é a sua realidade exterior – com todos os seus problemas, situações e circunstâncias – que está a influenciar o seu modo de pensar e como se sente na sua realidade interior.

As memórias familiares «trazem à mente» a reprodução das mesmas experiências

Todos os dias, ao ver as mesmas pessoas (o nosso chefe, por exemplo, o cônjuge e os filhos), fazer as mesmas coisas (ir de carro para o trabalho, desempenhar as tarefas diárias, treinar os mesmos exercícios), ir aos mesmos lugares (o café preferido, o supermercado onde costumamos fazer compras e o local de trabalho) e ver os mesmos objetos (o carro, a casa, a escova de dentes e até o nosso corpo), as memórias familiares relacionadas com o mundo que conhecemos lembram-nos – «trazem-nos à mente» – de reproduzir

as mesmas experiências.

Poderíamos dizer que, na realidade, é o ambiente que controla a nossa mente. Dado que, para a neurociência, a definição de mente é o cérebro em ação, estamos constantemente a reproduzir o mesmo nível mental, «trazendo à mente» quem pensamos ser em relação ao mundo exterior.

A nossa identidade passa a ser definida por tudo o que é exterior a nós, uma vez que nos identificamos com todos os elementos que compõem o nosso mundo exterior. Por conseguinte, estamos a olhar para a nossa realidade com uma mente igual a essa mesma realidade, o que nos leva a fazer colapsar ondas infinitas de probabilidades do campo quântico para acontecimentos que refletem a mente por nós utilizada para experienciar a nossa vida. Estamos a criar mais do mesmo.

Poderá achar que o seu ambiente e os pensamentos não são semelhantes de forma tão rígida e que a sua realidade não é assim tão facilmente reproduzida. Mas se pensar que o seu cérebro é um registo completo do seu passado e que a sua mente é o produto da sua consciência, em certo sentido, poderá *estar sempre a pensar no passado*. Ao respondermos com o mesmo *hardware* cerebral correspondente às nossas memórias, estamos a criar um nível mental idêntico ao passado, porque o cérebro está fazer disparar automaticamente circuitos já existentes para refletir tudo o que já conhecemos, já vivemos e conseguimos por isso prever. De acordo com a lei quântica (que continua, por sinal, a trabalhar para nós), o nosso passado está a tornar-se o nosso futuro.

Reflita no seguinte: quando pensa em função das suas memórias, só consegue criar experiências passadas. É como se tudo o que é «conhecido» na sua vida fizesse o seu cérebro pensar e sentir-se de maneiras que lhe são familiares, criando dessa forma desenlaces reconhecíveis e reafirmando constantemente a sua vida tal como a conhece. E como o seu cérebro é igual ao seu ambiente, todas as manhãs, os seus sentidos ligam-no à mesma realidade e iniciam o mesmo fluxo de consciência.

Toda a informação sensorial que o cérebro processa a partir do mundo exterior (ou seja, ver, cheirar, ouvir, sentir e saborear) faz-nos pensar de forma igual a tudo o que nos é familiar. Abrimos os olhos e sabemos que a pessoa que está deitada a nosso lado é a nossa mulher, ou marido, por causa das nossas experiências conjuntas no passado. Ouvimos ladrar à porta do quarto e sabemos que é o cão à espera de ir à rua. Temos uma dor nas costas e lembramo-nos de que é a mesma dor que sentimos ontem. Associamos o nosso mundo exterior e familiar a quem achamos que somos recordando-nos de nós próprios nessa dimensão, nesse tempo e nesse espaço particulares.

As nossas rotinas a ligar-nos ao nosso eu do passado

O que faz a maioria das pessoas todas as manhãs depois de se ligar à realidade

através dessas lembranças sensoriais de quem é, onde está, e assim por diante? Pois bem, continua ligada a esse ser do passado seguindo uma série de comportamentos automáticos de forma rotineira e inconsciente.

Por exemplo, acordamos no mesmo lado da cama, vestimos o roupão como todos os dias, vemo-nos ao espelho para recordarmos quem somos e tomamos um duche seguindo uma rotina automática. Depois, arranjamo-nos para ficarmos parecidos com a imagem que toda a gente espera de nós, lavamos os dentes da maneira habitual memorizada. Tomamos café na chávena preferida e comemos os cereais habituais ao pequeno-almoço. Vestimos o casaco do costume e apertamo-lo de forma mecânica.

A seguir, vamos automaticamente para o trabalho, seguindo o percurso habitual. No emprego, executamos as tarefas com que estamos familiarizados. Vemos as mesmas pessoas, carregamos nos mesmos botões emocionais, o que faz com que tenhamos os mesmos pensamentos acerca dessas pessoas, do trabalho e da nossa vida.

Mais tarde, apressamo-nos a voltar para casa, para nos apressarmos a comer, para nos apressarmos a ver o nosso programa de televisão preferido, para nos apressarmos a ir para a cama, para nos apressarmos a fazer tudo mais uma vez. E o nosso cérebro terá sofrido alguma alteração durante todo esse dia?

Como podemos esperar secretamente que alguma coisa nova aconteça na nossa vida, quando temos os mesmos pensamentos, executamos as mesmas ações e sentimos as mesmas emoções todos os dias? Não é essa é a definição de insanidade mental? Já todos fomos vítimas desse tipo de vida limitada numa ou noutra ocasião. Agora, já percebe porquê.

No exemplo anterior, é seguro dizer que estamos a reproduzir, dia após dia, o mesmo nível mental. E se o mundo quântico nos mostra que o ambiente é uma extensão da nossa mente (e que essa mente e a matéria são a mesma coisa), então, enquanto essa nossa mentalidade persistir, a nossa vida vai continuar a pertencer ao «*status quo*».

Portanto, se o seu ambiente continua a ser o mesmo e a sua reação é continuar a pensar da mesma maneira, segundo o modelo quântico da realidade, não deveria criar mais do mesmo? Veja a questão desta forma: se o que entra continua a ser o mesmo, o que daí resulta tem de continuar a ser o mesmo. Então, como poderá alguma vez criar alguma coisa *nova*?

Ligado para os tempos difíceis

Tenho de mencionar uma outra consequência possível, se continuar a disparar os mesmos padrões neurais ao viver todos os dias da mesma maneira. Sempre que responde à sua realidade familiar recriando o mesmo estado mental (ou seja, ativando as mesmas células nervosas para fazer o cérebro funcionar da

mesma maneira), está a «ligar» o seu cérebro para corresponder às situações habituais da sua realidade pessoal, sejam elas boas ou más.

Há um princípio da neurociência chamado *Lei de Hebb*. No essencial, postula que «as células nervosas que disparam em conjunto ligam-se entre si». O princípio de Hebb demonstra que, se ativarmos repetidamente as mesmas células nervosas, sempre que se ligam, é mais fácil para elas voltarem a disparar em uníssono. Por fim, esses neurónios acabam por desenvolver uma relação de longo prazo[8].

Por isso, quando utilizo a palavra *ligado*, ela significa que vários grupos de neurónios dispararam tantas vezes da mesma maneira, que se organizaram segundo padrões específicos através de ligações permanentes. Quanto mais disparam, mais essas redes de neurónios se ligam entre si, formando rotas de atividade estáticas. Com o tempo, seja qual for o pensamento, comportamento ou sentimento repetido com frequência, mais ele se tornará um hábito automático e inconsciente. Quando o nosso ambiente influencia de tal modo a nossa mente, *o nosso* habitat *torna-se o nosso* hábito.

Por isso, se continuarmos a ter os mesmos pensamentos, a fazer as mesmas coisas e a sentir as mesmas emoções, começamos a criar ligações no cérebro até termos um padrão finito, o reflexo direto da nossa realidade finita. Consequentemente, ser-nos-á mais fácil e mais natural reproduzirmos o mesmo estado mental a cada momento.

Este ciclo inocente de resposta faz com que o cérebro, e a seguir a mente, reforcem ainda mais a realidade particular que é o nosso mundo exterior. Quanto mais disparamos os mesmos circuitos como reação à nossa vida exterior, mais ligações criamos que tornam o cérebro igual ao nosso mundo pessoal. Ficamos neuroquimicamente ligados às condições da nossa vida. Com o tempo, começamos a pensar sempre do mesmo ângulo porque o cérebro só consegue disparar um conjunto finito de circuitos, criando uma assinatura mental muito específica. Essa assinatura chama-se *personalidade*.

Como criamos o hábito de sermos nós próprios

Como efeito dessa habituação neural, as duas realidades da mente interior e do mundo exterior parecem tornar-se quase inseparáveis. Por exemplo, se não conseguirmos parar de pensar nos nossos problemas, a nossa mente e a nossa vida fundir-se-ão numa só. O mundo objetivo fica então matizado pelas perceções da mente subjetiva, pelo que a realidade se acomoda continuamente a elas. Perdemo-nos na ilusão do sonho.

Podemos chamar a isto rotina, e já todos caímos numa, mas o problema é muito mais profundo: não são apenas as nossas ações, mas também as atitudes e os sentimentos que se tornam repetitivos. Criámos o hábito de sermos nós próprios tornando-nos, em certa medida, escravos do nosso

ambiente. O nosso pensamento torna-se igual às condições da nossa vida, e nós, na qualidade de observadores quânticos, criamos uma mentalidade que se limita a reafirmar essas circunstâncias na nossa realidade específica. Estamos simplesmente a reagir ao nosso mundo exterior, conhecido e imutável.

De uma forma muito real, tornámo-nos um efeito das circunstâncias que nos são exteriores. Abdicámos do controlo do nosso destino. Ao contrário da personagem de Bill Murray no filme *Feitiço do Tempo*, nem sequer estamos a lutar contra a monotonia interminável do que somos e em que a nossa vida se tornou. Pior, não somos sequer vítimas de uma força misteriosa e invisível que nos prendeu a essa espiral repetitiva; *somos nós* o criador dessa espiral.

As boas notícias são que, uma vez que fomos nós quem criou essa espiral, também temos o poder de lhe pôr termo.

O modelo quântico da realidade diz-nos que, para mudarmos a nossa vida, temos de mudar profundamente o nosso modo de pensar, de agir e de sentir. Temos de mudar o nosso estado de ser. Porque o modo como pensamos, nos sentimos e nos comportamos constitui, no essencial, a nossa personalidade, e é a nossa *personalidade* que cria a nossa *realidade pessoal*. Então, para criarmos uma nova realidade pessoal, uma nova vida, temos de criar uma nova personalidade; temos de nos tornar outra pessoa.

Mudar é, pois, ter pensamentos e ações superiores às nossas presentes circunstâncias, superiores ao nosso ambiente.

A grandeza está em nos agarrarmos a um sonho, independentemente do mundo exterior

Antes de começar a explorar as vias que podemos usar para pensarmos de forma a superarmos o nosso ambiente, e assim acabarmos com o hábito de sermos nós próprios, quero chamar a atenção para uma coisa.

É possível pensar mais alto do que a sua presente realidade, e os livros de História estão cheios de nomes de pessoas que fizeram isso mesmo, homens e mulheres como Martin Luther King Jr., William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison e Joana d'Arc. Cada um desses indivíduos tinha em mente uma ideia de uma realidade futura que existia como uma potencialidade no campo quântico. Essa visão estava viva num mundo interior de possibilidades para além dos sentidos e, com o tempo, cada uma dessas pessoas tornou essas ideias realidade.

O traço comum era o facto de terem um sonho, uma visão ou um objetivo muito maiores do que eles próprios. Todos acreditavam num destino futuro, tão real nas mentes deles, que começaram a viver como se esse sonho já estivesse a acontecer. Não conseguiam ver, ouvir, saborear, cheirar ou sentir esse sonho, mas estavam tão possuídos por ele, que agiam de uma forma que correspondia antecipadamente a essa realidade potencial. Por outras palavras,

comportavam-se como se a sua visão já fosse uma realidade.

Por exemplo, a doutrina imperialista que mantinha a Índia sujeita a um regime colonialista no início do século XX estava a desmoralizar os indianos. Apesar disso, Gandhi acreditava numa realidade que não era ainda presente na vida do seu povo. Ele defendia incondicionalmente as ideias de igualdade, liberdade e não-violência com uma convicção inabalável.

Apesar de Gandhi defender a liberdade para todos, a realidade da tirania e do controlo britânico nessa época era muito diferente. As crenças típicas dessa época contrastavam com as suas esperanças e aspirações. Muito embora a experiência de liberdade não fosse uma realidade no início, quando começou a tentar mudar a Índia, Gandhi não deixou que as evidências exteriores o desviassem do seu ideal.

Durante muito tempo, o mundo exterior não deu sinais a Gandhi de que ele estivesse a fazer qualquer diferença. Mas quase nunca deixou que as condições do seu ambiente controlassem a sua maneira de ser. Acreditava num futuro que não conseguia ver nem experimentar através dos sentidos, mas que estava tão vivo na sua mente, que não conseguia viver de qualquer outra forma. Abraçou uma nova vida futura apesar de estar fisicamente a viver a presente. Compreendeu que a forma como pensava, agia e sentia iria alterar as condições presentes do seu ambiente. E a realidade acabou por se alterar, fruto dos seus esforços.

Quando o nosso comportamento corresponde às nossas intenções, quando as nossas ações são iguais aos nossos pensamentos, quando a nossa mente e o nosso corpo trabalham em conjunto, quando as nossas palavras e as nossas ações estão alinhadas... há um poder imenso por detrás de cada indivíduo.

As grandes figuras da História: porque eram «irrealistas e sem sentido» os seus sonhos

As maiores figuras da História empenharam-se sem vacilar num destino futuro mesmo sem sentirem o retorno imediato por parte do mundo exterior. Pouco importava se não tinham ainda recebido qualquer indicação sensorial ou prova física da mudança que procuravam; certamente, todos os dias se lembravam da realidade em que *estavam* focados. As suas mentes estavam *à frente* do seu ambiente presente, porque esse ambiente já não controlava o pensamento deles. Estavam verdadeiramente à frente do seu tempo.

Outro elemento essencial comum a todos esses seres venerados era o facto de terem bem claro na mente exatamente o que queriam que acontecesse. (Recorde-se de que deixamos o *como* para uma inteligência superior, e eles deviam saber disso.)

É certo que alguns dos seus contemporâneos lhes devem ter chamado irrealistas. De facto, *eram* completamente irrealistas, tal como os seus sonhos.

O acontecimento que acalentavam nos seus pensamentos, ações e emoções não era realista porque a realidade ainda não tinha ocorrido. Os ignorantes e os cínicos também poderão ter dito que a sua visão não fazia sentido, e esses opositores tinham razão, pois a visão de uma realidade futura era de facto uma visão «sem sentido»; ela existia numa realidade para além dos sentidos.

Outro exemplo: Joana d'Arc foi considerada imprudente, louca até. As suas ideias desafiavam as crenças do seu tempo e faziam dela uma ameaça ao sistema político de então. Mas assim que a sua visão se manifestou, foi considerada uma pessoa de profunda virtude.

Quando alguém se agarra a um sonho, independentemente do ambiente, isso é grandeza. A seguir, vamos ver como a superação do ambiente está intimamente ligada à superação do corpo e do tempo. No caso de Gandhi, ele não se deixou afetar por aquilo que estava a acontecer no mundo exterior (ambiente), não se preocupou com o que sentia e com o que lhe podia acontecer (corpo) e não se importou se ia demorar muito até concretizar o sonho da liberdade (tempo). Ele sabia simplesmente que todos esses elementos acabariam mais tarde ou mais cedo por ceder às suas intenções.

Será possível que as ideias das grandes figuras da História se tivessem desenvolvido de tal forma no laboratório dos seus cérebros a ponto de eles as sentirem como se já tivessem acontecido? Conseguirá também o leitor mudar quem é unicamente através do pensamento?

O ensaio mental: como os nossos pensamentos se podem tornar a nossa experiência

A neurociência provou que podemos modificar o nosso cérebro – logo, os nossos comportamentos, atitudes e convicções –, bastando para tal pensar de maneira diferente (sem mudarmos nada no ambiente). Através do ensaio mental (imaginar repetidamente que estamos a fazer uma coisa), os circuitos do cérebro conseguem reorganizar-se de modo a refletirem os nossos objetivos. Temos o poder de tornar os nossos pensamentos tão reais que o cérebro se altera a ponto de parecer que o acontecimento já se tornou uma realidade física. Podemos modificá-lo de modo a estarmos à frente de qualquer experiência real no nosso mundo exterior.

Eis um exemplo: em *Evolve Your Brain*, falei de como os participantes de uma experiência que ensaiaram *mentalmente* exercícios de piano com uma só mão durante duas horas por dia, ao longo de cinco dias (sem nunca chegarem a tocar nas teclas), apresentaram praticamente as mesmas alterações no cérebro que os participantes que executaram *fisicamente* os movimentos dos dedos no teclado de um piano durante o mesmo período[9]. As ressonâncias funcionais do cérebro demonstraram que todos os participantes ativaram e expandiram grupos de neurónios na mesma área específica do cérebro. No

essencial, o grupo que ensaiou mentalmente as escalas e os acordes desenvolveu praticamente o mesmo número de circuitos cerebrais que o grupo que praticou fisicamente essa atividade.

Este estudo demonstra dois pontos muito importantes. Por um lado, conseguimos modificar o nosso cérebro simplesmente pensando de maneira diferente, por outro, sempre que estamos verdadeiramente focados e determinados, o cérebro não consegue perceber a diferença entre o mundo interior da mente e o que vivemos no ambiente exterior. Os nossos pensamentos podem tornar-se a nossa experiência.

Esta noção é fundamental para o sucesso ou insucesso do esforço no sentido de substituir antigos hábitos (podar ligações neurais antigas) por hábitos novos (fazer brotar novas redes neurais). Vamos então analisar mais em pormenor como ocorreu a mesma sequência de aprendizagem nas pessoas que praticaram mentalmente sem nunca tocarem fisicamente qualquer nota.

Ao adquirirmos uma aptidão, seja física, seja mentalmente, há quatro elementos que utilizamos para modificar o nosso cérebro: aprendizagem de conhecimentos, instrução prática, atenção e repetição.

A *aprendizagem* consiste em criar ligações sinápticas, a *instrução* envolve o corpo proporcionando uma nova experiência que irá enriquecer mais o cérebro. Quando também *prestamos atenção* e *repetimos* a nossa nova aptidão, o cérebro modifica-se.

O grupo que tocou fisicamente as escalas e os acordes desenvolveu novos circuitos cerebrais porque seguiu esta fórmula.

Os participantes que ensaiaram mentalmente também seguiram a mesma fórmula, só que não chegaram a envolver fisicamente o corpo. Na sua mente, conseguiam facilmente conceber-se a si próprios a tocar piano.

Lembre-se que após terem ensaiado mentalmente repetidas vezes, o cérebro desses participantes apresentava as mesmas alterações neurológicas que o dos participantes que tocaram realmente piano. Foram forjadas novas redes de neurónios (redes neurais), o que demonstra, com efeito, que eles já tinham ensaiado escalas e acordes de piano sem terem realmente passado por essa experiência física. Podemos afirmar que os cérebros dessas pessoas «existiram no futuro» antes do acontecimento físico de tocar piano.

Devido ao nosso lobo frontal aumentado e à nossa capacidade única de tornar o pensamento mais real do que qualquer outra coisa, o cérebro anterior consegue naturalmente «baixar o volume» do ambiente exterior para que nada seja processado exceto um determinado pensamento. Este tipo de processamento interno permite-nos ficar tão envolvidos nas nossas imagens mentais, que o cérebro modifica as suas ligações sem ter de facto passado por esse acontecimento. Quando conseguimos mudar a nossa mente independentemente do ambiente e depois abraçar um ideal com firmeza e concentração permanente, o cérebro vai estar à frente do ambiente.

É isso o ensaio mental, uma ferramenta importante para acabar com o hábito de sermos nós próprios. Se pensarmos repetidamente em qualquer coisa em detrimento de tudo o resto, chegamos a um momento em que o pensamento se torna a experiência. Quando isso acontece, as ligações do *hardware* neural são refeitas para passarem a refletir o pensamento como experiência. É nesse momento que o nosso pensamento modifica o cérebro, logo a nossa mente.

Perceber que pode haver alteração neurológica sem quaisquer interações físicas no ambiente é crucial para conseguirmos dar a volta à nossa maneira de ser. Pense nas implicações mais vastas da experiência do exercício de piano. Se aplicarmos o mesmo processo – o ensaio mental – a qualquer coisa que queiramos fazer, podemos modificar o nosso cérebro antes de qualquer experiência concreta.

Se conseguirmos influenciar o nosso cérebro por forma a que se modifique *antes* de vivermos um acontecimento futuro desejado, criaremos os circuitos neurais adequados que nos permitirão comportarmo-nos em sintonia com a nossa intenção, antes de ela se tornar uma realidade palpável. Através do ensaio mental constante de um modo melhor de pensar, agir ou ser, «instalamos» o *hardware* neural necessário para nos prepararmos em termos fisiológicos para o novo acontecimento.

Na verdade, fazemos mais do que isso. O *hardware* do nosso cérebro, na analogia que utilizo neste livro, diz respeito às estruturas físicas do cérebro e à sua anatomia, inclusive os próprios neurónios. Se continuarmos a instalar, a reforçar e a refinar o nosso *hardware* neurológico, o resultado final dessa repetição é uma rede neural, ou seja, um novo *software*. Tal como o *software* dos computadores, esse programa (por exemplo, um comportamento, uma atitude ou um estado emocional) passa a ser executado de forma automática.

O cérebro está agora preparado para a nova experiência e, realmente, temos a mentalidade certa para conseguirmos enfrentar o desafio. Quando mudamos a nossa mente, o cérebro muda; e quando mudamos o nosso cérebro, a mente muda.

Por isso, quando chegar a altura de demonstrarmos uma visão contrária às condições do ambiente que nos rodeia, é bem possível que estejamos já completamente preparados para pensar e agir com uma convicção firme e inabalável. Na realidade, quanto mais formularmos uma imagem do nosso comportamento num acontecimento futuro, mais fácil será pormos em prática um novo modo de pensar.

Afinal, é ou não capaz de acreditar num futuro que não consegue ver nem sentir, mas no qual já pensou tantas vezes que o seu cérebro se alterou a ponto de parecer que esse futuro já aconteceu, antes mesmo de o acontecimento físico ocorrer no seu ambiente externo? Se sim, o seu cérebro deixou de ser um registo do passado e tornou-se um mapa do futuro.

Agora que já sabe que é capaz de modificar o seu cérebro se pensar de

modo diferente, será possível modificar o seu corpo para «parecer», também ele, que já passou por uma experiência, antes das circunstâncias pretendidas se tornarem realidade? Será a sua mente assim tão poderosa? Continue a ler.

8 Hebb, Dr., «The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory» (Mahwah, Nova Jérsia: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002).

9 Pascual-Leone, A., *et al.*, «Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills». *Journal of Neurophysiology*, vol. 74(3) (1995), 1037-1045.

CAPÍTULO TRÊS

Superar o Corpo

Os pensamentos não acontecem no vácuo. Sempre que temos um pensamento, dá-se uma reação bioquímica no cérebro e produzimos uma substância química. O cérebro envia então sinais químicos específicos para o corpo, que funcionam como mensageiros desse pensamento. Quando o corpo recebe essas mensagens químicas do cérebro, obedece instantaneamente dando início a um conjunto de reações alinhadas com aquilo em que o cérebro está a pensar. O corpo envia então de imediato uma mensagem ao cérebro a confirmar que está a sentir-se exatamente como o cérebro está a pensar.

Para compreender este processo – a forma como normalmente pensamos a mesma coisa que o corpo e como criar uma nova mentalidade – precisamos de perceber o papel que o cérebro e a respetiva química desempenham na nossa vida. Nas últimas décadas, descobrimos que o cérebro e o resto do corpo interagem através de poderosos sinais eletroquímicos. Há uma grande fábrica química entre as nossas orelhas, que orquestra uma miríade de funções corporais. Mas não se assuste, isto não passa de uma breve introdução à química cerebral, apenas para que fique a conhecer alguns termos.

Todas as células têm recetores na superfície, que recebem a informação proveniente de fora. Quando há uma correspondência química, de frequência e de carga elétrica entre um recetor e um sinal proveniente do exterior, a célula é «ativada» para desempenhar certas tarefas.

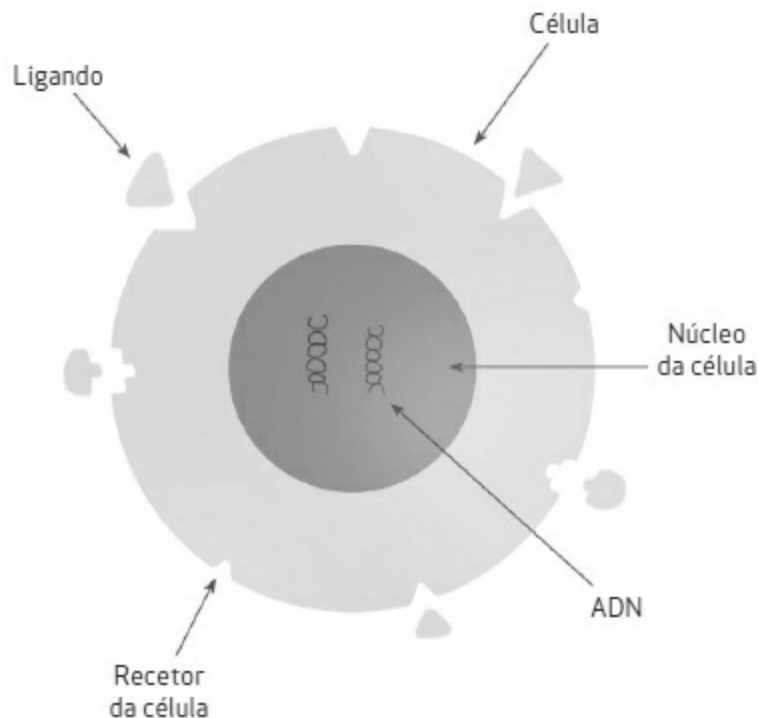



Figura 3A. Uma célula com recetores que recebem informações vitais provenientes do exterior. O sinal pode levar a célula a desempenhar uma miríade de funções biológicas.

Os *neurotransmissores*, os *neuropeptídeos* e as *hormonas* são as substâncias químicas responsáveis pela causa/efeito na atividade cerebral e no funcionamento do corpo. Estes três tipos de substâncias químicas, chamadas *ligandos*, ligam-se à célula, interagem com ela ou influenciam-na numa questão de milissegundos.

> Os neurotransmissores são os principais mensageiros químicos responsáveis pelo envio de sinais entre as células nervosas, permitindo ao cérebro e ao sistema nervoso comunicarem entre si. Há diferentes tipos de neurotransmissores e cada um deles é responsável por uma atividade em particular. Alguns excitam o cérebro, outros acalmam-no, outros deixam-nos sonolentos ou despertos. Eles podem dizer a um neurónio para se desligar ou aderir melhor à sua ligação atual. Podem até alterar a mensagem que está a ser enviada ao neurónio, reescrevê-la e enviar uma mensagem diferente a todas as células nervosas que estão ligadas.

> Os neuropeptídeos, o segundo tipo de ligando, são os mensageiros mais numerosos. A maioria é produzida numa estrutura cerebral chamada

hipotálamo (estudos recentes vieram demonstrar que também são produzidos pelo nosso sistema imunitário). Estas substâncias químicas passam através da glândula pituitária, que envia uma mensagem química ao corpo com instruções específicas.
> À medida que os neuropeptídeos percorrem a corrente sanguínea, fixam-se às células de vários tecidos (sobretudo glândulas) e ativam então o terceiro tipo de ligando, as hormonas, que influenciam o modo como nos sentimos. Os neuropeptídeos e as hormonas são as substâncias químicas responsáveis pelos sentimentos.

Para os nossos objetivos, vamos pensar nos neurotransmissores como mensageiros químicos que atuam sobretudo ao nível do cérebro e da mente, nos neuropeptídeos como sinalizadores químicos que fazem a ponte entre o cérebro e o corpo, fazendo-nos sentir em consonância com o que estamos a pensar, e nas hormonas como as substâncias químicas relacionadas com os sentimentos sobretudo ao nível do corpo.

Por exemplo, quanto temos uma fantasia sexual, estes três agentes entram todos em ação. Primeiro, quando começamos a ter certos pensamentos, o cérebro apressa-se a produzir alguns neurotransmissores, que ligam uma rede de neurónios, a qual cria imagens na nossa mente. Esses químicos estimulam então a libertação de determinados neuropeptídeos na corrente sanguínea. Quando chegam às glândulas sexuais, os peptídeos fixam-se às células desses tecidos, ativam o sistema hormonal e, pronto, as coisas começam a acontecer.

Tornámos os pensamentos da nossa fantasia tão reais na mente, que o corpo começou a preparar-se para uma experiência sexual real (antes de ela acontecer). Eis o poder da ligação entre a mente e o corpo.

Utilizando os mesmos meios, se começarmos a pensar em confrontar o nosso filho adolescente por causa de uma amolgadela nova no carro, os nossos neurotransmissores dão início ao processo de pensamento no cérebro produzindo um determinado nível mental, os neuropeptídeos enviam sinais químicos ao corpo, e começamos a sentir-nos um pouco irritados. Quando os peptídeos chegam às glândulas adrenais, promovem a libertação das hormonas adrenalina e cortisol, e ficamos então completamente furiosos. Em termos químicos, o corpo está pronto para o embate.

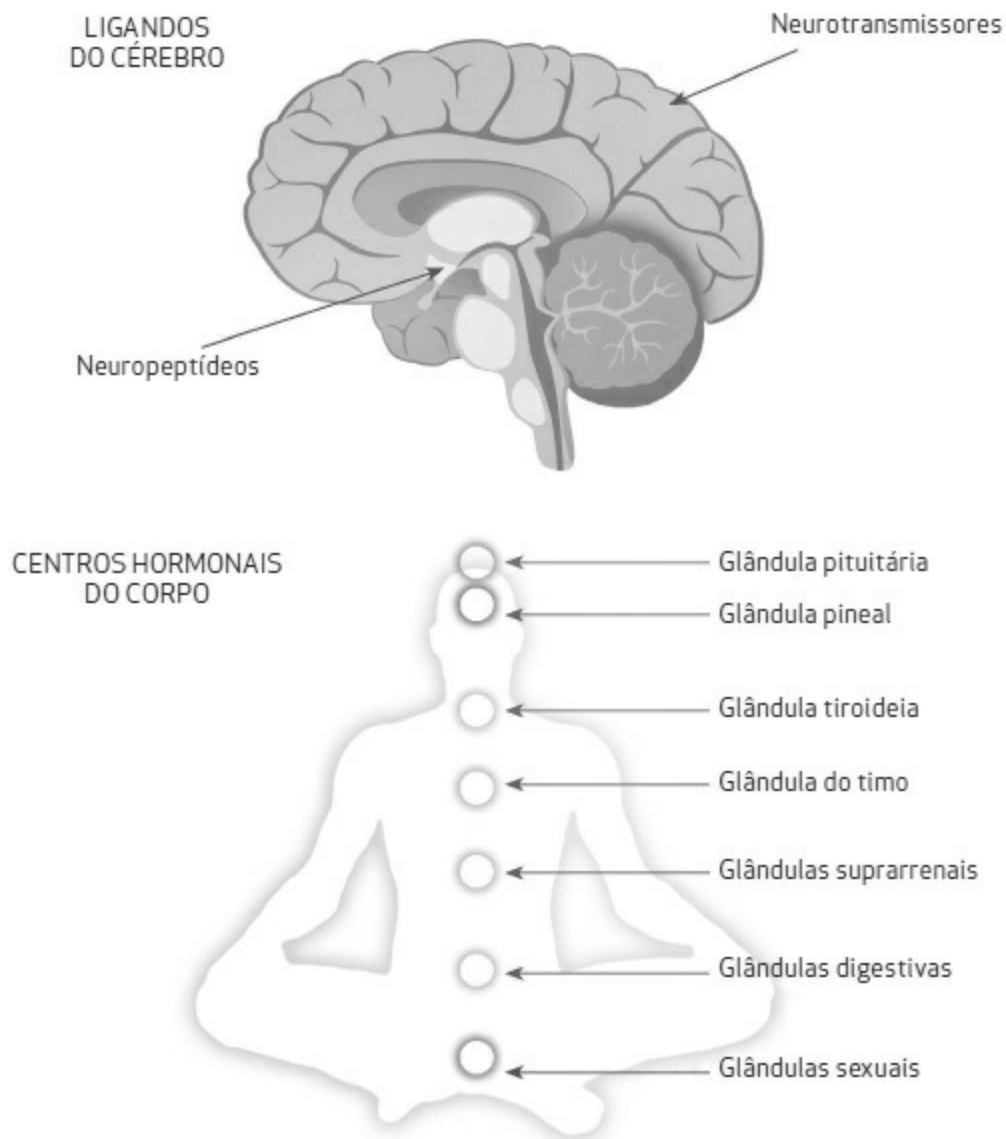



Figura 3B. Os neurotransmissores são mensageiros químicos entre os neurónios. Os neuropeptídeos são estafetas químicos que transportam sinais até às diferentes glândulas do corpo para que produzam hormonas.

O ciclo do pensar e sentir

Ao termos pensamentos diferentes, os nossos circuitos cerebrais disparam sequências, padrões e combinações correspondentes, produzindo níveis mentais iguais a esses pensamentos. Uma vez ativadas essas redes de neurónios, o cérebro produz químicos específicos, com a assinatura que corresponde exatamente a esses pensamentos, para que possamos sentir-nos tal como estamos a pensar.

Assim, quando temos pensamentos bons, carinhosos ou alegres, produzimos químicos que nos fazem sentir bem, carinhosos ou alegres. O mesmo é válido para os pensamentos negativos, assustadores ou impacientes. Numa questão de segundos, começamos a sentir-nos negativos, ansiosos ou impacientes.

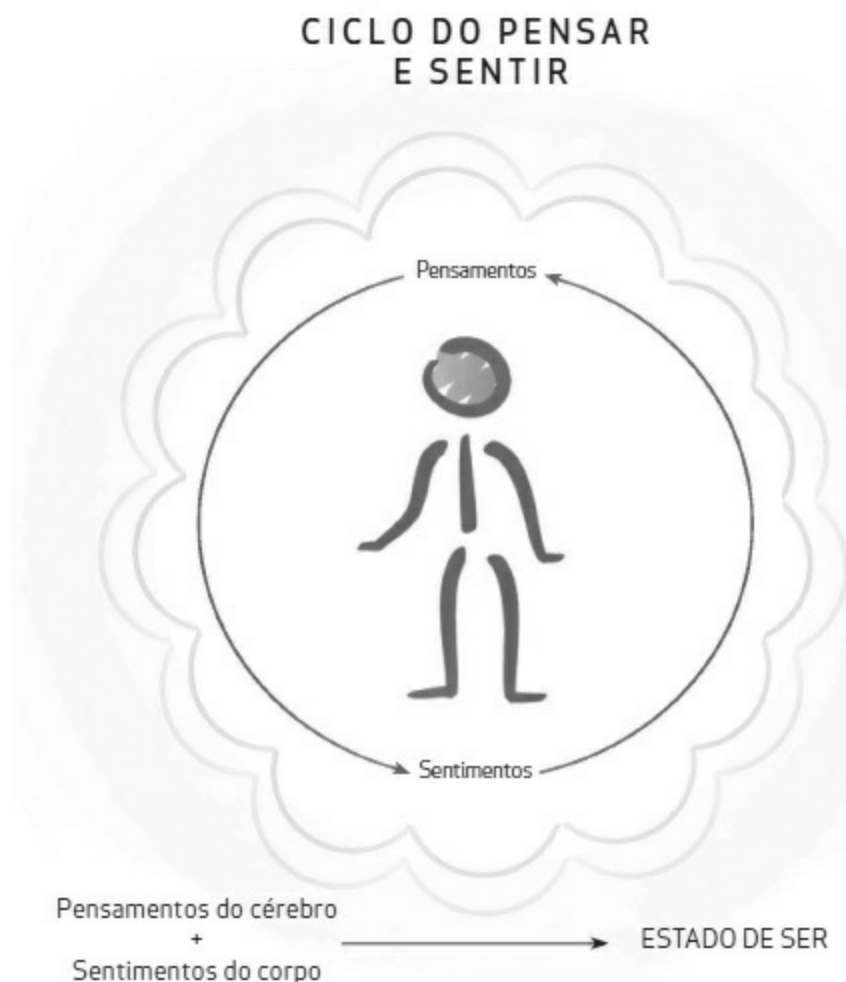



Figura 3C. A relação neuroquímica entre o cérebro e o corpo. Na sequência dos nossos pensamentos, o cérebro produz substâncias químicas que nos fazem sentir exatamente como estamos a pensar. Quando sentimos como estamos a pensar, começamos a pensar como estamos a sentir. Este ciclo contínuo cria um ciclo de realimentação chamado «estado de ser».

Há uma certa sincronia que ocorre a cada momento entre o cérebro e o corpo. Na realidade, quando começamos a sentir-nos como estamos a pensar – porque o cérebro está em comunicação constante com o corpo –, começamos a pensar como nos estamos a sentir. O cérebro monitoriza em permanência o que o corpo está a sentir. Com base no retorno químico que recebe, gera mais pensamentos, que produzem substâncias químicas correspondentes àquilo que o corpo está a sentir, para primeiro *nos sentirmos* como estamos a *pensar* e depois *pensarmos* como nos estamos a *sentir*.

Iremos aprofundar esta ideia ao longo do livro, mas vamos considerar que os pensamentos estão sobretudo relacionados com a mente (e o cérebro), e os sentimentos sobretudo ligados ao corpo. Portanto, quando os sentimentos do corpo se alinham com os pensamentos de um determinado estado mental, a mente e o corpo começam a funcionar como um só. E, como se recorda, quando a mente e o corpo estão em uníssono, o que daí resulta chama-se «estado de ser». Poderíamos também dizer que o processo de pensar e sentir e sentir e pensar continuamente cria um estado de ser que produz efeitos sobre a nossa realidade.

Um estado de ser significa que nos familiarizámos com um estado mental-emocional, um modo de pensar e um modo de sentir, que se torna parte integrante da nossa própria identidade. E descrevemos assim quem somos através do modo como estamos a pensar (logo, a sentir) ou a ser no momento presente. *Sou/estou zangado*; *sou/estou a sofrer*, *sou/estou inspirado*, *sou/estou inseguro*, *sou/estou negativo*...

Ao cabo de vários anos a ter determinados pensamentos, a sentirmo-nos como estamos a pensar e depois a pensar como nos estamos a sentir (o *hamster* na roda), cria-se um estado de ser *memorizado* que nos permite dizer categoricamente que a nossa afirmação *sou/estou* é absoluta. Isso significa que chegámos a um ponto em que *nos definimos como esse estado de ser*. Os nossos pensamentos e sentimentos fundiram-se.

Por exemplo, nós dizemos: *sempre fui preguiçoso, sou uma pessoa ansiosa, sou normalmente inseguro, tenho problemas de autoestima, tenho mau feitio e sou impaciente, não sou assim tão esperto*, e por aí fora. E esses sentimentos memorizados contribuem para todos os nossos traços de personalidade.

Um aviso: quando os sentimentos se tornam modos de pensar, ou quando não conseguimos ter pensamentos superiores àquilo que sentimos, não é possível mudar. *Mudar significa ter pensamentos superiores ao que sentimos*. Mudar significa ter ações superiores aos sentimentos familiares da identidade memorizada.

Para lhe dar um exemplo prático, imagine que vai no carro a caminho do trabalho e começa a pensar sobre a discussão acesa que teve com um colega há uns dias. À medida que evoca pensamentos associados a essa pessoa e a essa experiência particular, o seu cérebro começa a libertar substâncias químicas que circulam por todo o corpo. Depressa começa a *sentir-se* exatamente como estava a *pensar*. E é provável que fique furioso.

O corpo envia uma mensagem de volta ao cérebro, a dizer: «Sim, estou a sentir-me completamente irritado.» É evidente que o cérebro, que comunica em permanência com o corpo e monitoriza o seu estado químico interno, é influenciado pela súbita alteração no modo como se está a sentir. Consequentemente, começa a pensar de modo diferente. (No instante em que

começa a *sentir-se* como está a *pensar*, começa a *pensar* como está a *sentir-se*). Inconscientemente, reforça o mesmo sentimento continuando a ter pensamentos de raiva e frustração, que o fazem sentir-se mais zangado e frustrado. Com efeito, os seus sentimentos estão a comandar o seu pensamento. O seu corpo está a dominar a sua mente.

À medida que o ciclo continua, os seus pensamentos de raiva enviam mais sinais químicos ao corpo, que ativam os químicos adrenais associados aos seus sentimentos de raiva. Agora, está furioso e agressivo. Tem o rosto vermelho, sente um nó no estômago, a cabeça a latejar, os músculos começam a contrair-se. À medida que tais sentimentos invadem o corpo e alteram a sua fisiologia, esse *cocktail* químico faz disparar uma série de circuitos do cérebro, fazendo-o pensar em sintonia com essas emoções.

Agora, está a criticar duramente o seu colega na privacidade da sua mente. Indignado, evoca uma lista de acontecimentos do passado que confirmam a sua fúria atual, elaborando mentalmente uma carta onde expõe todas as reclamações que sempre quis apresentar. Na sua mente, já a enviou para o chefe, antes mesmo de chegar ao emprego. Sai do carro meio atordoado e louco de fúria, capaz de cometer um homicídio. É a imagem viva de uma pessoa furiosa... e tudo isso começou com um simples pensamento. Nesse momento, parece-lhe impossível ter pensamentos superiores ao que está a sentir; é por isso que é tão difícil mudar.

O resultado dessa comunicação cíclica entre o cérebro e o corpo é a tendência para reagir de forma previsível a esse tipo de situação. Criamos padrões dos mesmos pensamentos e sentimentos familiares, comportamo-nos inconscientemente de modo automático e ficamos reféns dessas rotinas. É assim que o «ser» químico funciona.

A mente controla o corpo? Ou é o corpo que controla a mente?

Porque é tão difícil mudar?

Imagine que a sua mãe adorava sofrer e que, através de uma observação prolongada, constatou inconscientemente que esse padrão de comportamento lhe permitia obter o que ela queria da vida. Vamos ainda supor que passou por algumas experiências difíceis na sua própria vida, que lhe trouxeram também algum sofrimento. Essas memórias continuam a provocar uma reação emocional, centrada numa pessoa específica, num lugar particular e num momento determinado da sua vida. Já pensou muitas vezes no passado e, ainda assim, essas memórias regressam com facilidade, até de forma automática. Imagine agora que, durante mais de vinte anos, pensou e sentiu, sentiu e pensou no sofrimento.

Na verdade, já não é preciso pensar nesse acontecimento do passado para criar esse sentimento. Parece não ser capaz de pensar ou agir de outra maneira,

a não ser como sempre se sentiu. Já memorizou o sofrimento através dos seus pensamentos e sentimentos recorrentes, não só os que estão relacionados com esse acontecimento, mas também com outros acontecimentos da sua vida. Os pensamentos acerca de si próprio e da sua vida tendem a ser matizados por sentimentos de vitimização e autocomiseração. A repetição dos mesmos pensamentos e sentimentos que alimentou durante mais de vinte anos condicionou o seu corpo para se lembrar do sentimento de sofrimento sem grande raciocínio consciente. Isso já lhe parece uma coisa completamente natural e normal. É essa a sua maneira de ser. E sempre que tenta mudar qualquer coisa em si próprio, é como se voltasse sempre ao ponto de partida. Volta a ser a mesma pessoa.

O que a maioria das pessoas não sabe é que, quando pensam numa experiência com uma forte carga emocional, fazem o cérebro disparar exatamente as mesmas sequências e padrões do passado; estão a ativar ligações ao passado, reforçando esses circuitos cerebrais ao criarem mais redes neurais. Estão também a fazer duplicar as mesmas substâncias químicas no cérebro e no corpo (em graus variáveis) como se estivessem a reviver nesse instante o mesmo acontecimento. Esses químicos começam a treinar o corpo para memorizar ainda mais essa emoção. Os resultados químicos desse ciclo de pensar e sentir, bem como os neurónios a dispararem em conjunto e a ligarem-se entre si, condicionam a mente e o corpo a adotar um conjunto finito de programas automáticos.

Somos capazes de reviver repetidamente um acontecimento do passado, talvez até milhares de vezes ao longo da vida. É essa repetição inconsciente que treina o corpo para se lembrar, tanto ou melhor do que a mente consciente, desse estado emocional. Quando o corpo se lembra melhor do que a mente consciente, ou seja, quando o corpo *é* a mente, chamamos a isso um *hábito*.

Os psicólogos dizem que, quando chegamos a meio dos trinta, a nossa identidade ou personalidade está completamente formada. Isto significa que aqueles que têm mais de trinta e cinco anos já memorizaram um conjunto selecionado de comportamentos, atitudes, convicções, reações emocionais, hábitos, aptidões, memórias associativas, respostas condicionadas e perceções que passaram a estar inconscientemente programadas dentro de nós. Esses programas controlam-nos, porque o corpo se tornou a mente.

Isto significa que vamos ter os mesmos pensamentos, experimentar os mesmos sentimentos, reagir de formas idênticas, comportar-nos da mesma maneira, acreditar nos mesmos dogmas e ter as mesmas perceções da realidade. Cerca de 95 por cento de quem somos ao atingirmos a meia-idade[10] é uma série de programas subconscientes que se tornaram automáticos: conduzir, lavar os dentes, comer demasiado quando estamos sob pressão, preocuparmo-nos com o futuro, julgar os amigos, queixarmo-nos da vida, culpar os pais, não acreditar em nós próprios e insistir em sermos infelizes

crónicos, entre muitos outros.

Muitas vezes, só estamos aparentemente acordados

Uma vez que o corpo se torna a mente *subconsciente*, é fácil de perceber quando isso acontece, a mente *consciente* deixa de ter muito a ver com o nosso comportamento. No momento em que temos um pensamento, sentimento ou reação, o corpo aciona o piloto automático. Tornamo-nos inconscientes.

Vejamos o exemplo de uma mãe que está ao volante de um monovolume e vai deixar os filhos na escola. Como é que ela é capaz de se orientar no trânsito, pôr fim às discussões dos miúdos, beber café, meter mudanças e ajudar o filho a assoar o nariz... tudo ao mesmo tempo? Muito à semelhança de um programa de computador, essas ações tornaram-se funções automáticas que podem ser executadas com grande fluidez e simplicidade. O corpo da mãe faz tudo com grande competência porque memorizou *como* executar todas aquelas ações através de muita repetição. Ela deixou de ter raciocínio consciente sobre o modo *como* as executa; são habituais.

Pense nisto: 5 por cento da mente está consciente, a lutar contra os 95 por cento que estão a executar programas subconscientes automáticos. Memorizámos tão bem um conjunto de comportamentos, que nos tornámos um corpo-mente automático e habitual. Na verdade, quando o corpo memoriza um pensamento, uma ação ou um sentimento ao ponto de o corpo *ser* a alma – quando a mente e o corpo são um só –, estamos a ser (num estado de ser) a memória de nós próprios. E se 95 por cento de quem somos aos trinta e cinco anos é um conjunto de programas involuntários, comportamentos memorizados e reações emocionais habituais, isso significa que passamos 95 por cento do nosso dia inconscientes. Só estamos aparentemente acordados. Bolas!

Logo, uma pessoa pode querer conscientemente ser feliz, saudável ou livre, mas a experiência de vinte anos de sofrimento e a libertação contínua das substâncias químicas da dor e da pena condicionaram subconscientemente o corpo a um estado habitual. Vivemos por hábito quando deixamos de ter consciência daquilo que em estamos a pensar, daquilo que estamos a fazer ou a sentir; tornamo-nos inconscientes.

O hábito mais difícil de vencer é o hábito de sermos nós mesmos.

QUANDO É O CORPO A TOMAR CONTA DAS OPERAÇÕES

Eis alguns exemplos práticos do corpo a viver num estado de hábito. Alguma vez lhe acontece não ser capaz de se lembrar conscientemente de um número de telefone? Por mais que tente, nã

se consegue lembrar nem de três dos nove números. E no entanto, quando pega no telefone, vê o
seus dedos a marcarem o número completo. O seu cérebro consciente não se consegue lembrar d
número, mas os dedos jé repetiram o gesto tantas vezes, que o corpo já o conhece melhor do que
cérebro. (Este exemplo foi para aqueles que cresceram antes de aparecerem os telemóveis; talve
já tenham passado pela mesma experiência com o código do multibanco ou com uma password n
Internet.)

Também me recordo dos tempos em que andava num ginásio e tinha um cacifo com códig
Ficava tão cansado depois do treino, que não me conseguia lembrar da combinação. Ficava a olha
para o disco da fechadura a tentar lembrar-me da sequência de três números, e não havia maneira
No entanto, quando começava a rodar o disco, a combinação vinha-me logo à cabeça, como qu
por magia. Mais uma vez, isto acontece porque repetimos uma ação tantas vezes, que o corpo
assimilou melhor do que a mente consciente. O corpo subconsciente tornou-se a mente.

Lembre-se de que os 95 por cento de quem somos aos trinta e cinco anos assenta no mesm
sistema de memória em que o corpo executa automaticamente uma série programada d
comportamentos e reações emocionais. Por outras palavras, o corpo é que manda.

Quando o servo se torna o amo

Na verdade, o corpo é o servo da mente. Daí que, se o corpo se tornar a mente, o servo torna-se o amo. E o antigo amo (a mente consciente) adormece. A mente pode *pensar* que ainda manda, mas o corpo influencia as decisões segundo as emoções que memorizou.

Agora, suponhamos que a mente quer recuperar o controlo. O que é que o corpo vai dizer?

«Onde é que tu tens andado? Adormece lá outra vez. Eu trato disto. Tu não tens a vontade, a persistência nem a consciência necessárias para fazeres o que eu tenho andado a fazer este tempo todo, enquanto estavas inconscientemente a seguir as minhas ordens. Eu até modifiquei os meus recetores, com o passar dos anos, para te servir melhor. Achavas que controlavas a situação, enquanto fui eu que sempre te influenciei e te incitei a tomares todas as decisões segundo o que eu sinto que está certo e me é familiar.»

E quando os cinco por cento conscientes se opõem aos 95 por cento que estão a executar programas subconscientes automáticos, estes vão ser tão reflexivos, que basta um pensamento ao acaso ou um único estímulo vindo do ambiente para voltar a ligar o programa automático. E voltamos ao mesmo, a ter os mesmos pensamentos e a executar as mesmas ações, *mas à espera que aconteça alguma coisa diferente na nossa vida*.

Quando tentamos recuperar o controlo, o corpo dá sinal ao cérebro para nos convencer a desistir dos nossos objetivos conscientes. As nossas conversas interiores inventam uma série de razões para não fazermos nada fora do habitual, para que não nos libertemos do estado de ser a que nos

habituámos. Vai pegar em todas as nossas fraquezas, que conhece e alimenta, e usá-las contra nós, uma a uma.

Criamos os piores cenários possíveis na nossa mente para não termos de ultrapassar esses sentimentos que já conhecemos. Porque quando tentamos interromper a ordem química interna que se tornou a nossa segunda natureza, o corpo reage de forma caótica. A sua persistência interna torna-se quase irresistível e, muitas vezes, sucumbimos.

Entre no subconsciente para o modificar

A mente subconsciente só conhece aquilo que a programou para fazer. Alguma vez lhe aconteceu estar a escrever no portátil e, de repente, ele começar a executar programas automáticos que não consegue controlar? Quando tentamos usar a mente consciente para interromper os programas subconscientes automáticos armazenados no corpo, é como se estivéssemos a gritar com um computador que ficou descontrolado, a executar vários programas enquanto se abrem janelas com mais conteúdos do que aqueles que conseguimos gerir. «Ei! Para com isso!» O computador nem sequer vai registar o que lhe dizemos. Vai continuar a fazer o mesmo até acontecer algum tipo de intervenção, até entramos no sistema operativo e alterarmos algumas definições.

Neste livro, vai aprender a entrar no subconsciente e a reprogramá-lo com um novo conjunto de estratégias. Com efeito, terá de *desaprender*, ou desligar, os seus velhos circuitos de pensar e sentir e voltar a ensinar ou religar o cérebro com novas formas de pensar e sentir, baseadas no que deseja ser. Quando condiciona o corpo com uma nova mente, os dois deixam de conseguir trabalhar em oposição e têm de ficar em harmonia. É esse o objetivo da mudança... da autocriação.

Culpado até se provar a inocência

Vamos recorrer a um exemplo da vida real para ilustrar o que acontece quando decidimos libertar-nos de um qualquer estado emocional memorizado e mudar a nossa mente. Acredito que todos nos conseguimos identificar com um estado de ser comum: *a culpa*. Vou, por isso, utilizá-la para ilustrar em termos práticos de que forma este ciclo de pensar e sentir funciona contra nós. Vamos depois identificar alguns dos esforços que o sistema cérebro-corpo vai fazer para manter o controlo e preservar esse estado de ser negativo.

Imaginemos que nos sentimos frequentemente culpados por um ou outro motivo. Se alguma coisa correr mal numa relação – uma simples falha de comunicação, o outro que descarrega injustamente a fúria em cima de nós ou outra coisa qualquer –, acabaremos por assumir as culpas e sentirmo-nos mal.

Imaginemos que somos uma daquelas pessoas que dizem ou pensam constantemente: «A culpa foi minha.»

Ao cabo de vinte anos a fazer isso a nós próprios, sentimo-nos culpados e temos pensamentos automáticos de culpa. Criámos um ambiente de culpa para nós próprios. Há outros fatores que contribuem para isso, mas, para já, vamos restringir-nos a esta ideia de que o nosso estado de ser e o nosso ambiente foram criados pelos nossos pensamentos e sentimentos.

Sempre que temos um pensamento de culpa, enviamos um sinal ao corpo para produzir as substâncias químicas específicas que formam o sentimento de culpa. Já fizemos o mesmo tantas vezes, que as nossas células estão a nadar num mar de químicos de culpa.

Os recetores das células adaptam-se para conseguirem receber e processar essa expressão química particular, de culpa. A enorme quantidade de culpa que inunda as células começa a parecer-lhes normal, e o que o corpo acaba por considerar normal começa a ser interpretado como uma coisa agradável. É como viver muitos anos perto de um aeroporto. Uma pessoa habitua-se tanto ao barulho, que deixa inconscientemente de o ouvir, a menos que um avião passe mais baixo do que o costume e o rugido dos motores seja tão mais alto, que chama a nossa atenção. Com as nossas células, passa-se o mesmo. E o que acontece é que elas perdem literalmente a sensibilidade ao sentimento químico de culpa; irão precisar de uma emoção mais forte, mais poderosa, da nossa parte – um nível mais elevado de estimulação – para ficarem ativas da próxima vez. E quando a «dose» mais forte de substâncias químicas de culpa conquista a atenção do corpo, as células despertam face ao estímulo, muito à semelhança do efeito da primeira chávena de expresso para quem bebe café.

E quando, no fim da vida de cada célula, ela se divide e cria uma célula gémea, os recetores no exterior da nova célula vão precisar de um nível mínimo de culpa mais elevado para se ligarem. O corpo passou a exigir uma descarga emocional mais forte dessa sensação negativa para se sentir *vivo*. Tornamo-nos dependente da culpa.

Quando alguma coisa corre mal na nossa vida, assumimos automaticamente que a culpa é nossa. Mas isso agora já nos parece normal. Nem sequer temos de pensar em sentirmo-nos culpados, é assim e pronto. Não apenas a nossa mente não tem consciência de como exprime o estado de culpa através das nossas palavras e ações como também o corpo quer sentir o *nível* de culpa a que se acostumou, porque foi para isso que o treinámos. Inconscientemente, sentimo-nos culpados a maior parte do tempo, e o corpo torna-se a mente da culpa.

Só quando, por exemplo, um amigo nos diz que não precisávamos de ter pedido desculpa ao empregado da loja por nos ter dado o troco errado é que nos apercebemos de como esse aspeto da nossa personalidade se tornou tão intrusivo. Digamos que isso faz desencadear um daqueles momentos de

lucidez – uma epifania – e pensamos: «Ele tem razão. Porque é que estou sempre a pedir desculpa? Porque é que eu assumo a responsabilidade pelos erros dos outros?» Depois de refletirmos sobre o facto de nos «declararmos culpados» constantemente, pensamos: «Hoje, vou parar de me culpar e de arranjar desculpas para as atitudes incorretas dos outros. Vou mudar.»

Graças a essa decisão, não voltamos a ter os mesmos pensamentos que produzem os mesmos sentimentos, e vice-versa. E se vacilarmos, recordamos que prometemos a nós próprios parar e lembramo-nos da nossa intenção. Passadas duas horas, sentimo-nos muito bem connosco. «Uau! Isto está mesmo a resultar.»

Infelizmente, as células do nosso corpo não se estão a sentir assim tão bem. Com os anos, treinámo-las para exigirem mais moléculas de emoção (neste caso, de culpa) de modo a satisfazer as suas necessidades químicas. Treinámos o corpo para viver como uma continuidade química memorizada, mas agora estamos a interrompê-la, negando as suas necessidades químicas e contrariando os programas subconscientes.

O corpo torna-se dependente da culpa ou de qualquer outra emoção, tal como sucederia se ficássemos dependentes de uma droga[11]. A princípio, só precisamos de um pouco da emoção/droga para o satisfazer; depois, o corpo fica viciado e torna-se insensível, e as células exigem mais e mais dessa emoção para voltarem a sentir-se como dantes. Tentar alterar o nosso padrão emocional é como passar por uma cura de desintoxicação.

Quando as células deixam de receber os sinais habituais do cérebro em relação à sensação de culpa, começam a exprimir preocupação. Antes, o corpo e a mente trabalhavam em conjunto para produzir esse estado de ser chamado culpa; agora, já não estamos a pensar e a sentir, a sentir e a pensar da mesma maneira. A nossa intenção é produzir mais pensamentos positivos, mas o corpo continua acelerado para produzir sentimentos de culpa baseados em pensamentos de culpa.

Pense neste fenómeno como uma espécie de linha de montagem altamente especializada. O cérebro programou o corpo para receber uma peça que se vai encaixar num conjunto maior. De repente, enviam-lhe outra peça que não encaixa no espaço onde antes cabia a velha peça «culpada». Soa o alarme e todo o funcionamento é interrompido.

As células estão sempre à espreita do que está a acontecer no cérebro e na mente; o corpo é o melhor leitor da mente que existe. Por isso, todas interrompem o que estavam a fazer, olham para cima, para o cérebro, e pensam:

«O que é que tu estás a fazer aí em cima? Insististe em ser culpado e nós cumprimos fielmente as tuas ordens durante anos! Memorizámos subconscientemente um programa de culpa a partir dos teus pensamentos e sentimentos repetitivos. Modificámos os nossos recetores para refletirmos a

tua mente, modificámos a nossa química para te poderes sentir automaticamente culpado. Mantivemos a tua ordem química interna, independentemente das circunstâncias exteriores da tua vida. Estamos tão habituadas à mesma ordem química, que o teu novo estado de ser nos parece desconfortável, não nos é familiar. Queremos o que nos é familiar, o que é previsível e que nos parece natural. De repente, queres mudar? Não podemos aceitar isso!»

Então, as células juntam-se e dizem: «Vamos mandar uma mensagem de protesto ao cérebro. Mas temos de ser sorrateiras, porque queremos que ele pense que é o responsável por estes pensamentos. Não queremos que perceba que eles provêm de nós.» As células começam a enviar uma mensagem *Urgente* pela medula espinal diretamente para a superfície do cérebro racional. Eu chamo-lhe a «via rápida», porque a mensagem entra diretamente no sistema nervoso central numa questão de segundos. Ao mesmo tempo que isso está a acontecer, a química do corpo – a química da culpa – atinge um nível mais baixo, porque não estamos a pensar e a agir do mesmo modo. Essa quebra não passa despercebida. Um termóstato localizado no cérebro chamado hipotálamo também envia um alarme a dizer: «Os valores químicos estão a cair. Temos de produzir mais!»

O hipotálamo envia um sinal para o cérebro racional para voltar ao estado habitual de antes. Esta é a «via lenta», pois os químicos levam mais tempo a circular através da corrente sanguínea. O corpo quer que voltemos ao nosso ser químico memorizado, por isso influencia-nos, levando-nos a pensar de modo familiar e rotineiro.

Estas respostas celulares da «via rápida» e da «via lenta» ocorrem em simultâneo. E quando damos por ela, começamos a ouvir pensamentos como estes na nossa cabeça: «Hoje, estás muito cansado. Começas amanhã. Amanhã vai correr melhor. A sério, tratas disso mais tarde.» E a minha preferida de todas: «Há aqui qualquer coisa que não está bem.»

Se não resultar, dá-se um segundo ataque furtivo. O corpo-mente retoma o controlo, por isso começa a meter-se connosco: «Podes sentir-te um bocadinho mal, se quiseres. A culpa é do teu pai. Não te sentes mal com o que ele te fez no passado? Já agora, vamos lá dar uma espreitadela ao teu passado, para nos conseguirmos lembrar porque é que tu és assim. Olha para ti: és um farrapo, um falhado. És uma anedota, um fraco. A tua vida é um fracasso. Nunca vais mudar. És igualzinho à tua mãe. Porque é que não desistes?» Enquanto prossegue com esta «pessimização», o corpo está a tentar a mente para que ela regresse ao estado que tinha inconscientemente memorizado. No plano racional, isso é um absurdo. Mas, evidentemente, a um outro nível, sabe bem sentir-se mal.

No momento em que damos ouvidos a essas subvocalizações, acreditamos nesses pensamentos e respondemos com os mesmos sentimentos familiares,

instala-se uma amnésia mental e esquecemo-nos do nosso objetivo inicial. O mais engraçado é que começamos mesmo a *acreditar* no que o corpo está a dizer ao cérebro para nos dizer a nós. Voltamos a mergulhar nesse programa automático e regressamos ao nosso anterior ser.

A maioria de nós consegue identificar-se com este cenário, que não é muito diferente de qualquer outro hábito que já tenhamos tentado mudar. Quer sejamos dependentes do tabaco, do chocolate, do álcool, das compras, do jogo ou de roer as unhas, no momento em que deixamos de nos comportar como habitualmente, o caos grassa entre o corpo e a mente. Os pensamentos que abraçamos estão intimamente identificados com os sentimentos de como seria se cedessemos às tentações. Sempre que cedemos às tentações continuamos a produzir os mesmos resultados na nossa vida porque a mente e o corpo estão em oposição. Os nossos pensamentos e sentimentos estão a trabalhar uns contra os outros, e quando o corpo se torna a mente, ficamos sempre reféns daquilo que sentimos.

Enquanto continuarmos a utilizar os sentimentos familiares como barómetro, como retorno do nosso esforço de mudança, havemos sempre de desistir da grandeza. Nunca seremos capazes de ter pensamentos superiores ao nosso ambiente interior. Nunca seremos capazes de ver um mundo de resultados possíveis para além daqueles negativos que tivemos no passado. Os nossos pensamentos e sentimentos têm esse enorme poder sobre nós.

A ajuda está à distância de um pensamento

O passo seguinte para acabar com o hábito de sermos os mesmos de sempre é compreender a importância de pôr a mente e o corpo a trabalhar em conjunto para quebrarem a continuidade química do nosso estado de ser culpado, envergonhado, colérico e deprimido. Não é fácil resistir à exigência do corpo para repormos a velha ordem doentia, mas a ajuda está apenas à distância de um pensamento.

Vai aprender, nas páginas seguintes, que para uma verdadeira mudança é essencial «desmemoriar» uma emoção que se tornou parte da personalidade e, de seguida, renovar o corpo preparando-o para uma nova mente.

Facilmente nos sentimos perdidos quando nos damos conta de que a química das nossas emoções habituou o nosso corpo a um estado de ser que é tantas vezes produto da raiva, do ciúme, do ressentimento, da tristeza e assim por diante. Afinal, como já disse, esses programas, essas propensões, estão arraigadas no nosso subconsciente.

As boas notícias são que conseguimos tomar consciência dessas tendências. Explicarei melhor esta ideia mais à frente. Para já, espero que consiga aceitar que, para mudar a sua personalidade, tem de mudar o seu estado de ser, que está intimamente ligado aos sentimentos que memorizou. Tal

como as emoções negativas se podem integrar no sistema operativo do nosso subconsciente, o mesmo se passa com as positivas.

Por si só, o pensamento positivo consciente não consegue ultrapassar os sentimentos negativos subconscientes

Numa ou noutra ocasião, já todos nós declarámos de forma consciente: «Eu quero ser feliz.» Mas até receber instruções em contrário, o corpo vai continuar a exprimir aqueles programas de culpa, tristeza ou ansiedade. A mente consciente, intelectual, pode pensar racionalmente que quer felicidade, mas o corpo foi programado durante anos para se sentir de outra maneira. Proclamamos arrebatados a mudança mas, a um nível visceral, parecemos não conseguir nutrir o sentimento de uma verdadeira felicidade. Isto porque a mente e o corpo não estão a trabalhar em conjunto. A mente consciente quer uma coisa, mas o corpo quer outra.

Se passou anos a dedicar-se a sentimentos negativos, esses sentimentos criam um estado de ser automático. Dir-se-ia que é subconscientemente infeliz, não é? O seu corpo foi condicionado para ser negativo; ele sabe melhor como ser infeliz do que a sua mente consciente o contrário. Nem sequer tem de pensar em como ser negativo. Sabe simplesmente que é essa a sua maneira de ser. Como poderá a mente consciente controlar essa atitude do corpo-mente subconsciente?

Há quem defenda que a resposta é o «pensamento positivo». Eu quero deixar claro que, *por si só*, o pensamento positivo não funciona. Muitos dos ditos pensadores positivos tiveram sentimentos negativos durante a maior parte da vida, e agora estão a *tentar* pensar de forma positiva. Estão num estado polarizado em que tentam pensar de uma maneira para superar o que sentem por dentro. Pensam conscientemente de uma maneira, mas *são* o oposto. *Quando a mente e o corpo estão em oposição, a mudança nunca acontece.*

Os pensamentos memorizados levam-nos a recriar o passado

Por definição, as emoções são o produto de experiências passadas na nossa vida. Quando experienciamos algo, o cérebro recebe informações vitais provenientes do ambiente exterior através de cinco vias sensoriais (visão, olfato, audição, paladar e tato). Quando esses dados sensoriais cumulativos chegam ao cérebro e são processados, redes de neurónios organizam-se em padrões específicos, refletindo o acontecimento externo. No momento em que a organização dessas células nervosas fica concluída, o cérebro liberta substâncias químicas. A essas substâncias dá-se o nome de «emoção» ou «sentimento». (Neste livro, utilizo indistintamente as palavras *sentimentos* e *emoções*, pois têm um significado suficientemente próximo para as

compreendermos.)

Quando essas emoções começam a inundar quimicamente o nosso corpo, detetamos uma alteração na nossa ordem interior (estamos a pensar e a sentirmo-nos diferentes do que momentos antes). Naturalmente, quando nos apercebemos dessa alteração, vamos dar atenção a quem ou àquilo que, no nosso ambiente exterior, provocou essa alteração. Ao conseguirmos identificar o que, no mundo exterior, causou essa alteração interior, esse acontecimento em si mesmo chama-se uma *memória*. Em termos neurológicos e químicos, codificamos essa informação ambiental no cérebro e no corpo. Assim, conseguimos recordar melhor as experiências porque nos lembramos de como nos sentimos quando elas aconteceram; os sentimentos e as emoções são um registo químico das experiências passadas.

Por exemplo, o seu chefe chega para fazer a avaliação de desempenho. Repara imediatamente que ele está vermelho, parece irritado. Mal ele começa a falar alto, sente-lhe o hálito a alho. Acusa-o de o desacreditar diante dos outros empregados e diz que não o vai promover. A sua reação: fica nervoso, sente náuseas e as pernas a fraquejar; tem o coração acelerado. Sente-se assustado, traído e zangado. Todas as informações sensoriais cumulativas – tudo o que está a cheirar, a ver, a sentir e a ouvir – estão a alterar o seu estado interior. Associa essa experiência interna a uma mudança na forma como se sente interiormente, e isso marca-o emocionalmente.

Volta para casa e revive repetidamente a experiência na sua mente. Sempre que o faz, recorda o olhar intimidante do chefe, como gritou consigo, o que disse e até como cheirava. Sente novamente medo e raiva; produz as mesmas substâncias químicas no cérebro e no corpo, como se a conversa com o chefe ainda estivesse a decorrer. Como o corpo acredita que está a viver o mesmo acontecimento repetidas vezes, está a levá-lo a viver no passado.

Vamos aprofundar um pouco este exemplo. Pensemos no corpo como a mente inconsciente ou como um servo imparcial que recebe ordens da consciência. Ele é tão imparcial, que não distingue as emoções que são criadas a partir de experiências do mundo exterior e aquelas que são fabricadas no mundo interior, através do pensamento. Para o corpo, são a mesma coisa.

E se este ciclo de pensar e sentir que foi traído se mantiver durante anos a fio? Se continuar agarrado a essa experiência com o chefe ou a reviver aqueles sentimentos familiares, dia após dia, estará constantemente a enviar sinais químicos ao corpo, que ele associa ao passado. Esta continuidade química engana o corpo e fá-lo crer que continua no passado, pelo que continua a reviver a mesma experiência emocional. Quando os pensamentos e os sentimentos que foram memorizados obrigam constantemente o corpo a «estar» no passado, podemos dizer que o corpo se torna uma memória do passado.

Se há anos que esses sentimentos memorizados de traição conduzem os

seus pensamentos, o seu corpo tem vivido no passado vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana, cinquenta e duas semanas por ano. Com o tempo, fica preso ao passado.

Já sabe que, quando recria repetidamente as mesmas emoções até não conseguir gerar pensamentos maiores do que aquilo que sente, os seus sentimentos tornam-se a expressão do seu pensamento. E uma vez que os seus sentimentos são um registo de experiências anteriores, está a pensar no passado. E segundo a lei quântica, está a criar mais passado.

Conclusão: a maioria de nós vive no passado e resiste a viver num futuro novo. Porquê? O corpo está tão habituado a memorizar os registos químicos das nossas experiências passadas, que fica apegado a essas emoções. De uma forma muito concreta, ficamos viciados nesses sentimentos familiares. Assim, quando queremos olhar para o futuro e sonhar com novas perspetivas e horizontes audazes na nossa realidade não muito distante, o corpo, cuja moeda de troca são os sentimentos, resiste à súbita mudança de direção.

Concretizar essa viragem é o grande desafio da mudança pessoal. Muitas pessoas lutam por criar um destino novo, mas veem-se incapazes de vencer as memórias passadas do que acham que são. Ainda que ansiemos por aventuras desconhecidas e sonhemos com possibilidades novas num futuro próximo, parece que somos forçados a revisitar o passado.

Os sentimentos e as emoções não são uma coisa má. São o produto da experiência. Mas se revivemos sempre os mesmos, não conseguimos abraçar *novas* experiências. Certamente conhece alguém que parece estar sempre a falar nos «bons velhos tempos»? Na realidade, o que essas pessoas estão a dizer é: «Não há nada de novo na minha vida que me estimule, por isso, tenho de me evidenciar com alguns momentos de glória do passado.» Se acreditamos que os nossos pensamentos têm um papel no nosso destino, então, como criadores, muitos de nós estão simplesmente a andar em círculos.

Controlar o nosso ambiente interior: o mito genético

Até agora, ao discutir de que forma o modelo quântico da realidade se relaciona com a mudança, falei sobretudo das nossas emoções, do cérebro e do corpo. Já vimos que é fundamental superarmos os pensamentos e sentimentos recorrentes que o corpo memoriza se quisermos acabar com o hábito de sermos os mesmos de sempre.

Outro aspeto fundamental para acabar com esse hábito prende-se com a nossa saúde física. E as questões de saúde estão, certamente, na linha da frente do que a maioria de nós quer mudar na sua vida. E no que diz respeito ao que gostaríamos de mudar na nossa saúde, há outro conjunto de dogmas que vamos ter de examinar e dissipar: o mito de que os genes criam doenças e a falácia do determinismo genético. Vamos também conhecer uma perspetiva

científica que pode ser nova para si, chamada *epigenética*: o controlo dos genes a partir do exterior da célula, ou, mais concretamente, o estudo das alterações da função genética que ocorrem sem haver alterações na sequência do ADN[12].

Tal como conseguimos criar novas experiências para nós próprios, como fez a minha filha, também conseguimos controlar uma parte muito importante da nossa vida, aquilo que vulgarmente consideramos o nosso destino genético. À medida que avançarmos, verá que é crucial saber alguma coisa sobre os seus genes e o que os leva ou não a exprimirem-se, para compreender por que motivo tem de mudar a partir do seu interior.

A doutrina científica costumava afirmar que os nossos genes eram responsáveis pela maior parte das doenças. Até que, há cerca de duas décadas, a comunidade científica reconheceu informalmente que estava enganada e anunciou que o ambiente, ao ativar e desativar determinados genes, é o principal fator causal de doença. Sabemos hoje que menos de cinco por cento das doenças atuais são provenientes de perturbações monogenéticas (como a doença de Tay-Sachs e a Coreia de Huntington), ao passo que cerca de 95 por cento das doenças estão relacionadas com o estilo de vida, o *stress* crónico e fatores tóxicos do ambiente[13].

Contudo, os fatores do ambiente exterior são apenas uma parte da questão. O que explica que duas pessoas possam ser expostas às mesmas condições ambientais tóxicas, mas só uma delas fique doente? Como é possível alguém que sofra de distúrbio de personalidade múltipla ter uma alergia grave a qualquer coisa numa das personalidades, ao passo que a outra personalidade desse mesmo corpo pode ser imune ao mesmo antígeno ou estímulo? Estando quase sempre expostos a agentes patogénicos, porque não andam os profissionais de saúde constantemente doentes?

Há também numerosos estudos de caso que documentam gémeos idênticos (que partilham os mesmos genes) com experiências distintas em matéria de saúde e longevidade. Por exemplo, se ambos partilhavam o mesmo histórico familiar de uma determinada doença, porque é que essa doença se manifestou muitas vezes num dos gémeos, mas não no outro? Genes iguais, desenlaces diferentes[14].

Em todos estes casos, será possível a pessoa que permanece saudável ter uma ordem interna vital de tal forma coerente e equilibrada que, mesmo quando o seu corpo está exposto aos mesmos perigos ambientais exteriores, esse mundo exterior não tem qualquer efeito sobre a expressão genética, e, portanto, nem sequer envia sinais aos genes para desenvolverem doenças?

É certo que o ambiente exterior influencia o nosso ambiente interior. Conseguiremos, porém, ao alterarmos o nosso estado de ser interior, ultrapassar os efeitos de um ambiente gerador de *stress* ou tóxico para que

determinados genes não sejam ativados? Podemos não conseguir controlar todas as condições do nosso ambiente exterior, mas é certo que temos uma palavra a dizer no que toca ao controlo do nosso ambiente *interior*.

Os genes: memórias do ambiente do passado

Para explicar como podemos controlar o nosso ambiente interior, tenho de falar um pouco acerca da natureza dos genes, que são expressos quando as células fabricam determinadas proteínas, que são os pilares de construção da vida.

O nosso corpo é uma fábrica de proteínas. As células musculares produzem proteínas musculares chamadas *actina* e *miosina*, as células cutâneas produzem proteínas cutâneas chamadas *colagénio* e *elastina*, e as células do estômago produzem proteínas digestivas chamadas *enzimas*. A maioria dos órgãos produz proteínas, o que acontece através dos genes. Expressamos determinados genes através de certas células, que produzem proteínas específicas.

A maior parte dos organismos adapta-se às condições do seu meio ambiente através de modificações genéticas graduais. Por exemplo, quando um organismo enfrenta condições ambientais difíceis como temperaturas extremas, predadores perigosos, presas rápidas, ventos destruidores, correntes fortes, e assim por diante, é obrigado a ultrapassar os aspetos adversos do seu mundo para conseguir sobreviver. Uma vez que os organismos registam essas experiências, nas suas ligações cerebrais e nas emoções corporais, eles sofrem alterações com o tempo. Se os leões caçam presas que são mais rápidas do que eles, ao envolverem-se ativamente nas mesmas experiências durante gerações consecutivas, eles acabam por desenvolver pernas mais compridas, dentes mais afiados ou corações maiores. Todas essas alterações são o resultado dos genes a produzir proteínas que modificam o corpo para que se adapte ao seu ambiente.

Fiquemo-nos pelo mundo animal para observarmos como isto funciona em termos de adaptação ou evolução. Um grupo hipotético de mamíferos migra para um ambiente com uma temperatura que varia entre os 25 graus negativos e os 5 graus centígrados. Após muitas gerações a viver em condições de frio extremo, os genes desses mamíferos são levados a produzir uma nova proteína, que produz pelo mais espesso e em maior quantidade (o cabelo e o pelo são proteínas).

Numerosas espécies de insetos desenvolveram a capacidade de se camuflarem. Algumas das que vivem em árvores ou noutros tipos de vegetação adaptaram-se de forma a parecerem galhos ou espinhos, o que lhes permite passar despercebidos aos pássaros. O camaleão é provavelmente o maior dos «camuflados» e deve a sua capacidade de mudar de cor à expressão genética

das proteínas. Nesses processos, os genes codificam as condições do mundo exterior. É a evolução, certo?

A epigenética sugere que podemos enviar sinais aos nossos genes para reescrevermos o nosso futuro

Os nossos genes são tão mutáveis como o nosso cérebro. A investigação mais recente no campo da genética demonstra que diferentes genes são ativados em momentos diferentes; eles estão sempre em mudança e a ser influenciados. Há genes que dependem da experiência, sendo ativados sempre que há crescimento, cura ou aprendizagem. E há genes que dependem do estado comportamental, sendo influenciados por momentos de *stress*, de estímulo emocional ou pelo sonho[15].

Uma das áreas de investigação mais ativas hoje em dia é a *epigenética* (literalmente «acima da genética), o estudo de como o ambiente controla a atividade genética. A epigenética contraria o modelo genético convencional, que afirmava que o ADN controlava toda a vida e que a expressão genética ocorria no interior da célula. Esta velha perspetiva condenava-nos a um futuro previsível em que o nosso destino era refém da nossa herança genética, e toda a vida celular estava predeterminada, à semelhança do «fantasma na máquina»[16].

Na verdade, as modificações epigenéticas da expressão do ADN podem ser passadas às gerações seguintes. Mas como podem ser elas ser passadas se o código do ADN fica igual?

Embora a explicação científica saia do âmbito deste livro, podemos utilizar uma analogia. Vamos comparar uma sequência genética a uma planta de uma casa. Imagine que temos a planta de uma casa e a digitalizamos para o computador. Depois, com recurso ao Photoshop, podemos alterar o seu aspeto no ecrã, modificando várias características, sem modificar a planta. Podemos, por exemplo, alterar a expressão das variáveis, como a cor, o tamanho, a escala, as dimensões, os materiais e assim sucessivamente. Milhares de pessoas (que representam as variáveis ambientais) conseguiriam produzir diferentes imagens, mas todas elas seriam a expressão da mesma planta.

A epigenética permite-nos pensar mais profundamente na mudança. A mudança de paradigma epigenético dá-nos liberdade para ativarmos a nossa própria atividade genética e modificarmos o nosso destino genético. Para facilitar, quando me referir à ativação de um gene através da sua expressão em diferentes formas, vou dizer que ele é ligado. Na realidade, os genes não se ligam nem desligam; eles são ativados por sinais químicos e expressam-se de maneiras específicas através da produção de várias proteínas.

Mudando simplesmente os nossos pensamentos, sentimentos, reações emocionais e comportamentos (por exemplo, optando por estilos de vida mais saudáveis em relação à alimentação e ao nível de *stress*), enviamos novos sinais às células, e elas expressam novas proteínas sem alterarem a impressão digital genética. Por isso, apesar de o código do ADN se manter inalterado, quando uma célula é ativada de uma nova maneira por uma nova informação, essa célula pode criar milhares de variações do mesmo gene. Podemos enviar sinais aos nossos genes para eles reescreverem o nosso futuro.

O perpetuar de velhos estados do ser configura-nos para um destino genético indesejável

Tal como certas áreas do cérebro têm ligações mais definitivas, ao passo que outras são mais plásticas (passíveis de serem alteradas através da aprendizagem e da experiência), acredito que o mesmo se passa com os genes. Há certas partes da nossa genética que podem ser mais facilmente ligadas; já outras sequências genéticas são mais definitivas, o que significa que são mais difíceis de ativar, pois fazem parte há mais tempo da nossa história genética. Pelo menos, é o que diz atualmente a ciência.

Como conseguimos manter certos genes ligados e outros desligados? Se nos mantivermos no mesmo estado tóxico de raiva, no mesmo estado melancólico de depressão, no mesmo estado desperto de ansiedade ou no mesmo estado desanimado de falta de autoestima, os sinais químicos redundantes de que temos vindo a falar continuam a premir os mesmos botões genéticos, que acabam por provocar a ativação de determinadas doenças. Na realidade, as emoções geradoras de *stress*, como verá, puxam o gatilho genético, desregulando as células (*desregulação* refere-se ao enfraquecimento de um mecanismo de regulação fisiológica) e dando origem a doenças.

Quando pensamos e nos sentimos da mesma maneira durante a maior parte da nossa vida e memorizamos estados de ser familiares, o nosso estado químico interno ativa sempre os mesmos genes, o que significa que estamos sempre a produzir as mesmas proteínas. Mas o corpo não se consegue adaptar a essas solicitações sucessivas e começa a ceder. Se continuarmos a fazer o mesmo durante vinte ou trinta anos, os genes começam a ficar gastos e a produzir proteínas «piores». O que quero dizer com isto? Pense no que acontece quando envelhecemos. A nossa pele perde a firmeza porque o colagénio e a elastina começam a ser feitos com proteínas de qualidade inferior. O que acontece aos nossos músculos? Atrofiam. Pois bem, isso não é surpresa nenhuma, já que a actina e a miosina são, também elas, proteínas.

Eis uma analogia. Quando se fabrica uma peça metálica de um carro, ela é produzida num molde. Cada vez que o molde é utilizado, é sujeito a determinadas forças, incluindo o calor e a fricção, que o vão desgastando.

Como deve calcular, as peças dos automóveis são construídas com níveis de tolerância muito baixos (ou seja, a variação permitida das dimensões de uma peça). Com o tempo, esse molde fica gasto a ponto de começar a produzir peças que não se encaixam corretamente nas outras. Com o corpo acontece algo semelhante. Em resultado do *stress* ou do hábito de estar repetida e constantemente zangado, assustado, triste e assim por diante, o ADN utilizado pelos peptídeos na produção de proteínas começa a funcionar mal.

Qual é o impacto genético de insistirmos na rotina e nas condições familiares, ou seja, de criarmos as mesmas reações emocionais fazendo as mesmas coisas, tendo os mesmos pensamentos, vendo as mesmas pessoas e memorizando as nossas vidas num padrão previsível? Estamos a caminhar para um destino genético indesejável; ficamos presos nos mesmos padrões das gerações anteriores, que foram confrontadas com as mesmas situações ou outras semelhantes. Se nos limitarmos a reviver as nossas memórias emocionais do passado, estamos destinados ao mesmo fim previsível, o nosso corpo vai começar a criar as mesmas condições genéticas que as gerações anteriores enfrentaram.

Logo, o corpo vai permanecer igual enquanto nos sentirmos da mesma forma, dia após dia. E se a ciência nos diz que é o ambiente que envia sinais para os genes envolvidos na evolução, o que acontece se o nosso ambiente nunca muda? E se memorizámos as mesmas condições do nosso mundo exterior e estamos a viver segundo os mesmos pensamentos, os mesmos comportamentos e os mesmos sentimentos? E se tudo na nossa vida fica na mesma?

Acabou de aprender que o ambiente externo envia sinais químicos aos genes através das emoções de uma determinada experiência. Então, se as nossas experiências não mudarem, os sinais químicos que são enviados para os genes não mudam. Não há informação nova proveniente do mundo exterior a chegar às células.

O modelo quântico afirma que podemos enviar emocionalmente sinais para o corpo e começarmos a alterar uma cadeia de acontecimentos genéticos sem termos primeiro qualquer experiência física real correlacionada com essa emoção. Não temos de ganhar a corrida, a lotaria ou ser promovidos antes de experimentarmos as emoções desses acontecimentos. Recorde que podemos criar uma emoção só com o pensamento. Podemos sentir felicidade ou gratidão antes do ambiente, a um tal ponto que o corpo começa a acreditar que já «está» nesse acontecimento. Consequentemente, podemos enviar sinais aos nossos genes para produzirem novas proteínas, de forma a alterar o nosso corpo e pô-lo à frente do ambiente presente.

Poderão os estados mentais elevados produzir uma expressão mais saudável dos genes?

Eis um exemplo de como podemos encontrar novas maneiras de enviar sinais a novos genes quando começamos a abraçar emocionalmente um acontecimento futuro antes de ele se ter manifestado.

No Japão, foi realizado um estudo com o objetivo de se descobrir que efeito teriam os estados mentais de uma pessoa sobre uma doença. Os participantes eram dois grupos de doentes com diabetes do tipo 2, todos eles dependentes de insulina. Lembre-se de que a maioria dos diabéticos são medicados com insulina para eliminar o açúcar (glicose) da corrente sanguínea e depositá-lo nas células, onde pode ser utilizado como energia. Aquando da realização deste estudo, as pessoas envolvidas estavam a ser tratadas com comprimidos ou injeções de insulina, que as ajudavam a controlar os seus níveis elevados de açúcar[17].

Foi medido o nível de açúcar no sangue em jejum a ambos os grupos para criar um valor de referência. Depois, um dos grupos foi ver um espetáculo de comédia de uma hora, enquanto o grupo de controlo assistiu a uma palestra enfadonha. A seguir, todos os participantes tomaram uma refeição deliciosa, após a qual lhes foram novamente medidos os níveis de glucose no sangue.

Havia uma discrepância significativa entre os indivíduos que assistiram ao espetáculo de comédia e os que viram a palestra monótona. Em média, os que assistiram à palestra, registaram um aumento nos níveis de açúcar no sangue de 123 mg/dl, um valor suficientemente elevado que os obrigou a tomar insulina para não entrarem na zona de perigo. No grupo da comédia, que tinha passado uma hora a rir, os valores de açúcar no sangue após a refeição subiram cerca de metade da média do outro grupo (ficando apenas ligeiramente acima dos valores normais).

Inicialmente, os investigadores que conduziram a experiência pensaram que os participantes alegres tinham baixado os níveis de açúcar contraindo os músculos abdominais e do diafragma enquanto se riam. Eles concluíram que, quando um músculo se contrai, utiliza energia; e a glicose é energia circulante.

Mas a experiência foi mais longe. Eles examinaram as sequências genéticas dos indivíduos joviais e descobriram que esses diabéticos tinham alterado vinte e três expressões genéticas diferentes unicamente através do riso suscitado pela comédia a que assistiram. O seu estado mental elevado aparentemente fez o cérebro enviar novos sinais às células, ligando essas variações genéticas que permitiram ao corpo começar naturalmente a regular os genes responsáveis pelo processamento do açúcar no sangue. As nossas emoções podem ligar algumas sequências genéticas e desligar outras, como ficou claramente demonstrado por este estudo. Simplesmente através do envio de um sinal ao corpo, na forma de uma nova emoção, os participantes

sorridentes alteraram a sua química interna alterando a expressão dos seus genes.

Por vezes, uma alteração na expressão genética pode ser súbita e drástica. Já ouviu alguma vez falar de pessoas que, após terem sido sujeitas a condições de *stress* extremo, ficaram com o cabelo branco de um dia para o outro? Esse é um exemplo dos genes a funcionar. Essas pessoas experimentaram uma emoção tão forte, que a química alterada do seu corpo ligou o gene da expressão do cabelo branco e desligou a expressão genética da cor normal do cabelo numa questão de horas. Eles utilizaram novas maneiras de enviar sinais a novos genes, alterando emocionalmente, logo quimicamente, o seu ambiente interior.

Tal como referi no capítulo anterior, quando «experienciamos» muitas vezes um acontecimento, ensaiando mentalmente os respetivos aspetos na nossa mente, sentimo-nos como se perante esse acontecimento na vida real, antes ainda de ele se desenrolar. Ao alterarmos os circuitos do nosso cérebro, pensando de novas maneiras, e ao abraçarmos as emoções de um acontecimento antes da sua manifestação física, é possível modificarmos geneticamente o nosso corpo.

Consegue escolher um potencial quântico (a propósito, os potenciais já existem todos) e abraçar emocionalmente um acontecimento futuro antes de se concretizar a experiência real? Consegue fazer isso tantas vezes preparando emocionalmente o seu corpo para uma nova mente, enviando assim sinais a novos genes de novas maneiras? Se consegue, é altamente provável que comece a dar forma e a moldar o seu cérebro e o corpo numa nova expressão... de modo a que se modifiquem antes de a realidade potencial desejada se concretizar.

Mudar o seu corpo: para quê levantar um dedo sequer?

Podemos acreditar que conseguimos alterar o nosso cérebro através do pensamento, mas que efeito terá isso sobre o corpo? Através do simples processo de ensaiar mentalmente uma atividade, podemos retirar grandes benefícios sem levantar um único dedo. Eis um exemplo de como isso *literalmente* aconteceu.

Tal como descrevia um artigo publicado em 1992 no *Journal of Neurophysiology*[18], vários indivíduos foram divididos em três grupos:

> Ao primeiro grupo, foi pedido que fizesse o exercício de contrair e distender um dedo da mão esquerda, ao longo de cinco sessões semanais de uma hora, durante quatro semanas.
> Um segundo grupo ensaiou mentalmente os mesmos exercícios, com o mesmo horário, sem ativar fisicamente quaisquer músculos do dedo.

> Os participantes de um grupo de controlo não exercitaram nem os dedos nem a mente.

No final do estudo, os cientistas compararam os resultados. Foi medida a força dos dedos dos participantes do primeiro grupo e comparada com a do grupo de controlo. Muito simples, não é verdade? O grupo que fez os exercícios reais apresentava dedos 30 por cento mais fortes do que os do grupo de controlo. Todos sabemos que, se aplicarmos repetidamente uma carga a um músculo, vamos aumentar a força desse músculo. O que, provavelmente, não estávamos à espera era que o grupo que ensaiou mentalmente apresentasse um aumento de 22 por cento da força muscular! A mente, então, produziu um efeito físico quantificável no corpo. Por outras palavras, o corpo mudou sem ter uma experiência física real.

Tal como os investigadores que trabalharam com estas pessoas que fizeram exercícios com os dedos e as que se imaginaram a tocar escalas de piano, outras experiências compararam a experiência prática com o ensaio mental em indivíduos que faziam flexões dos bíceps. Os resultados foram os mesmos. Quer os participantes fizessem realmente flexões, quer as ensaiassem mentalmente, todos aumentaram a força dos bíceps. Os praticantes mentais, contudo, apresentaram alterações fisiológicas sem terem passado pela experiência física[19].

Quando o corpo se modifica física e biologicamente como se a ação já tivesse ocorrido exclusivamente através do pensamento ou do esforço mental, numa perspetiva quântica isso é a prova de que o acontecimento já se revelou na nossa realidade. Se o cérebro atualiza o seu *hardware* como se a experiência já tivesse ocorrido fisicamente e o corpo se altera geneticamente ou biologicamente (mostrando que a experiência aconteceu), e ambos estão diferentes sem «termos feito» nada no plano tridimensional, então, esse acontecimento concretizou-se tanto no mundo quântico da consciência como no mundo da realidade física.

Quando ensaia em pensamento uma realidade futura a ponto de o seu cérebro mudar fisicamente como se já tivesse vivido essa experiência, e se empenha emocionalmente e de forma reiterada numa intenção, tantas vezes que o seu corpo se altera refletindo essa experiência... alto aí, porque é nesse momento que o acontecimento vai ao seu encontro! E vai chegar da maneira que menos espera, o que não deixa dúvidas de que provém da sua relação com uma consciência maior – o que o vai inspirar a voltar a fazer o mesmo.

10 Szegedy-Maszak, Marianne, «Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions». *U.S. News & World Report* (28 de fevereiro de 2005). Ver também: John G. Kappas, «Professional Hypnotism Manual» (Knoxville, Tennessee: Panorama Publishing Company, 1999). A primeira vez que ouvi falar neste conceito foi em 1981, quando estudava hipnose com John Kappas no Hypnosis Motivation Institute. Nessa altura, ele afirmou que o subconsciente representava 90 por

cento da mente. Atualmente, os cientistas estimam que seja cerca de 95 por cento. Em qualquer dos casos, é muito.

11 Sapolsky, Robert M., «Why Zebras Don't Get Ulcers», (Nova Iorque: Henry Holt and Company, 2004). Sapolsky é um dos maiores especialistas em *stress* e os seus efeitos no cérebro e corpo. Ver também: Joe Dispenza, «Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind» (Deerfield Beach, Florida: Health Communications, inc., 2007). Além disso, a dependência emocional é um conceito ensinado na Ramtha's School of Enlightenment; ver *JZK Publishing*, um departamento da *JZK, Inc*., a editora da RSE, em: http://jzkpublishing.com ou http://www.ramtha.com

12 Church, Dawson, Doutor, «The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention» (Santa Rosa, Califórnia: Elite Books, 2007).

13 Lipton, Bruce, Doutor, «The Biology of Belief» (Carlsbad, Califórnia: Hay House, 2009).

14 Rabinoff, Michael, «Ending the Tobacco Holocaust» (Santa Rosa, Califórnia: Elite Books, 2007).

15 Church, Dawson, Doutor, «The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention» (Santa Rosa, Califórnia: Elite Books, 2007).

16 Para os filósofos dualistas, o corpo é separado da mente. O fantasma na máquina é a expressão que o filósofo Gilbert Ryle usou para criticar esse dualismo, sendo o corpo a máquina e a mente um fantasma que controla o corpo. (N. do E.)

17 Murakami, Kazuo, Doutor, «The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents» (Hillsboro, Oregon: Beyond Words Publishing, 2006).

18 Yue, G., e K. J. Cole, «strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions». *Journal of Neurophysiology*, vol. 67 (1992), (5): 1114–1123.

19 Cohen, Philip, «Mental gymnastics increase bicep strength». *New Scientist* (21 de novembro de 2001), 316.

CAPÍTULO QUATRO

Superar o Tempo

Muita coisa já foi escrita sobre a importância de se estar no momento presente. Podia citar estatísticas sobre as mais variadíssimas situações, desde a distração ao volante ao divórcio, para sustentar a ideia de que as pessoas têm grande dificuldade em manter-se no momento presente. Deixe-me contribuir para esse corpo de conhecimento expressando este conceito em termos quânticos. No presente, todas as potencialidades existem em simultâneo no campo. Quando estamos no presente, quando estamos «no momento», conseguimos mover-nos para além do espaço e do tempo e tornar real qualquer uma dessas potencialidades. Já quando ficamos atolados no passado, nenhuma dessas novas potencialidades existe.

Já viu que, quando tentamos mudar, reagimos de modo muito idêntico ao de um viciado, porque nos tornámos dependentes dos estados de ser químicos que nos são familiares. Quando temos um vício, é quase como que se o corpo tivesse uma mente própria. Como os acontecimentos passados desencadeiam a mesma resposta química do incidente original, o corpo pensa que está a reviver o mesmo acontecimento. Uma vez condicionado para *ser* a mente subconsciente através desse processo, o corpo passa a controlar a mente, ou seja, torna-se a mente e consegue por isso, num certo sentido, pensar.

Acabei de abordar de que forma o corpo se torna a mente através do ciclo de pensar e sentir, sentir e pensar. Mas há outra maneira de isso acontecer, a partir das memórias passadas.

Eis como funciona: temos uma experiência, a qual tem uma carga emocional. Então, pensamos acerca desse acontecimento particular do passado. O pensamento torna-se uma memória, que vai depois, reflexivamente, reproduzir a emoção da experiência. Se continuarmos revisitar essa memória, o pensamento, a memória e a emoção fundem-se num só, e «memorizamos a emoção». Viver no passado torna-se então um processo menos consciente e mais *subconsciente*.

MEMORIZAR EMOÇÕES

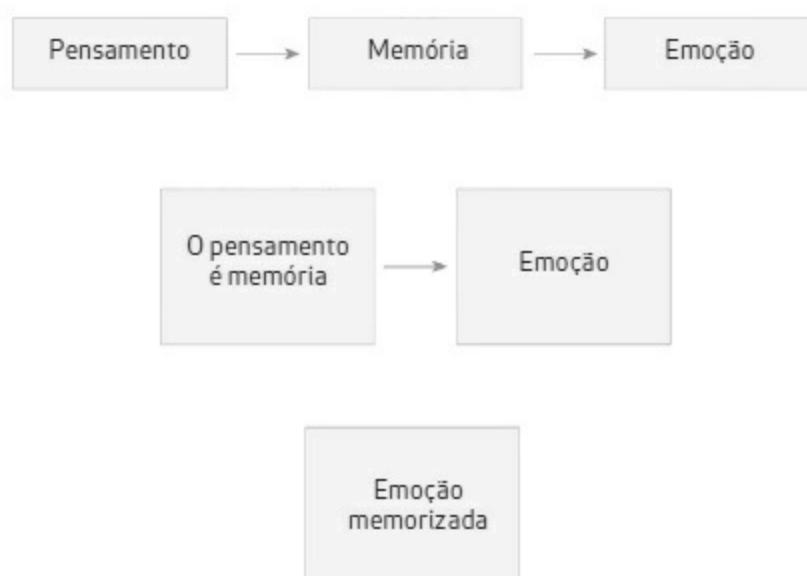



Figura 4A. O pensamento produz uma memória, que cria uma emoção. Com o tempo, o pensamento torna-se a memória, e segue-se uma emoção. Se este processo for repetido suficientes vezes, o pensamento é a memória, que é a emoção. E nós memorizamos a emoção.

O subconsciente abarca a maioria dos processos físicos e mentais que nada têm a ver com a consciência, estando grande parte dessa atividade envolvida na manutenção do funcionamento do corpo. Os cientistas referem-se a esse sistema de regulação como o *sistema nervoso autónomo*, já que não temos de pensar conscientemente em respirar, manter o coração a bater, a subir e a baixar a temperatura do nosso corpo nem em qualquer outro dos milhões de processos que ajudam o corpo a manter a ordem e a tratar-se a si próprio.

Penso que não terá dificuldade em ver o perigo potencial que representa para nós cedermos a esse sistema automático o controlo das nossas respostas emocionais do dia a dia, às memórias e ao ambiente. Esse conjunto subconsciente de respostas de rotina tem sido várias vezes comparado a um sistema de piloto automático e aos programas que são executados em segundo plano num computador. O que essas analogias tentam transmitir é a sensação de que, sob a superfície da nossa consciência, há alguma coisa a comandar o nosso comportamento.

Vou dar um exemplo que reforça estas ideias. Imagine que, na juventude, chegava um dia a casa e descobria o seu animal de estimação morto no meio do chão. Todas as impressões sensoriais dessa experiência ficariam gravadas no seu cérebro. Essa experiência ia deixar-lhe marcas.

Em tais experiências traumáticas, é fácil de perceber que essas emoções se

podem tornar respostas inconscientes e memorizadas a estímulos ambientais que lembram a perda de um ente querido. Já sabe que, ao pensar na experiência, criamos as mesmas emoções no cérebro e no corpo, tal como se esse acontecimento estivesse a acontecer de novo. Basta um pensamento isolado, ou uma reação a um qualquer acontecimento do mundo exterior, para ativar o programa, e começamos a sentir a emoção da dor passada. O detonador podia ser um animal parecido ou um lugar onde o tivesse levado quando era ainda bebé. Independentemente do estímulo sensorial, ele ativa uma emoção. Esses detonadores emocionais podem ser óbvios ou subtis, mas todos eles nos afetam a um nível subconsciente e, antes de conseguirmos processar o que aconteceu, regressamos a um estado emocional/químico de dor, raiva e tristeza.

Quando isso acontece, o corpo comanda a mente. Podemos utilizar a mente consciente para tentarmos sair desse estado emocional, mas sentimos invariavelmente que perdemos o controlo.

Lembre-se dos cães de Pavlov. Em 1890, o jovem cientista russo prendeu vários cães a uma mesa, depois tocava uma campainha e dava uma refeição generosa aos animais. Com o tempo, após expor repetidamente os cães ao mesmo estímulo, bastava-lhe tocar a campainha, para os cães começarem automaticamente a salivar por antecipação.

Chama-se a isto *reflexo condicionado*, e é um processo automático. Porquê? Porque o corpo começa a responder de modo autónomo (lembre-se do nosso sistema nervoso *autónomo*). A cascata de reações químicas que é desencadeada e em poucos instantes altera fisiologicamente o corpo, o que acontece de forma praticamente subconsciente, com pouco ou nenhum esforço consciente.

Esta é uma das razões pelas quais é tão difícil mudar. A mente consciente pode estar no presente, mas o corpo-mente subconsciente está a viver no passado. Se ficarmos à espera que ocorra um acontecimento futuro previsível tendo por referência uma memória do passado, somos como os cães de Pavlov. Uma experiência de uma determinada pessoa ou coisa num momento e num lugar específicos do passado faz-nos responder automaticamente (ou autonomamente) em termos fisiológicos.

Quando rompemos com as dependências emocionais arraigadas no nosso passado, deixa de haver qualquer atração que nos faça regressar aos mesmos programas automáticos do antigo ser.

Começa a fazer sentido que, apesar de «pensarmos» ou «acreditarmos» que estamos a viver no presente, haja fortes possibilidades de o nosso corpo estar no passado.

Emoções, humores, temperamentos e traços de personalidade:

condicionar o corpo para viver no passado

Infelizmente para a maioria das pessoas, como o cérebro funciona sempre por repetição e associação, não é preciso um grande trauma para produzir o efeito de o corpo se tornar a mente[20]. Até os mais pequenos detonadores podem produzir respostas emocionais que nos dão a sensação de estarem fora do nosso controlo.

Por exemplo, paramos no café do costume a caminho do trabalho, mas não há o nosso lote preferido. Desiludidos, resmungamos baixinho como é possível uma marca daquelas ter deixado acabar o *stock* de um lote tão popular. Chegamos ao trabalho e vemos, irritados, outro carro estacionado no nosso lugar de sempre. Ao entrarmos no elevador vazio, ficamos furiosos porque alguém antes de nós carregou nos botões todos.

Quando finalmente chegamos ao escritório, alguém comenta: «Tudo bem? Parece que estás um bocado em baixo.»

Contamos a nossa história, e essa pessoa mostra-se compreensiva. Resumimos a questão: «Estou de mau humor. Isto já passa.»

O problema é que não passa.

O humor é um estado de ser químico, geralmente de curto prazo, que é a expressão de uma reação emocional prolongada. Algo no seu ambiente – neste caso, a falta do café preferido, seguida por outros aborrecimentos menores – desencadeia uma resposta emocional. As substâncias químicas dessa emoção não são de imediato consumidas, pelo que o efeito perdura durante algum tempo. Eu chamo-lhe o *período refratário*, que é o tempo entre a libertação inicial dessas substâncias e a diminuição do seu efeito[21]. Quanto maior for o período refratário, evidentemente, mais tempo iremos experimentar esses sentimentos. Quando o período refratário de uma reação emocional dura entre algumas horas e alguns dias, isso é um estado de espírito.

O que acontece quando esse humor recentemente desencadeado perdura? Desde aquele dia, andamos um pouco irritados e deprimidos, e agora numa reunião de trabalho olhamos em volta e só pensamos que a gravata daquela pessoa é horrorosa e que a voz nasalada do chefe é pior do que o chiar do giz num quadro preto.

Figura 4B. A evolução dos diferentes períodos refratários. Uma experiência cria uma reação emocional, que pode então alterar-se para um estado de espírito, depois para um temperamento e, por fim, para um traço de personalidade. Enquanto personalidades, memorizamos as nossas reações emocionais e vivemos no passado.

Nesse momento, não se trata apenas de humor. Estamos a refletir um *temperamento*, uma tendência para a expressão habitual de uma emoção através de determinados comportamentos. Um temperamento é uma reação emocional com um período refratário que dura entre algumas semanas e alguns meses.

Se o período refratário de uma emoção perdurar durante vários meses ou anos, essa tendência acaba por se tornar um traço de personalidade. Aí, os outros vão começar a ver-nos como uma pessoa «amarga», «ressentida», «colérica» ou «crítica».

Os nossos traços de personalidade baseiam-se frequentemente nas emoções passadas. A maior parte das vezes, a personalidade (o modo como pensamos, agimos e nos sentimos) está arraigada no passado. Por isso, para mudarmos a nossa personalidade, temos de mudar as emoções que memorizámos. Temos de sair do passado.

Não conseguimos mudar quando vivemos no futuro previsível

Há ainda outra maneira de ficarmos presos ao passado e de não conseguirmos mudar. É quando treinamos o corpo para ser a mente, de modo a vivermos num futuro previsível com base na memória do passado conhecido, perdendo, assim, mais uma vez o precioso momento do «agora».

Como sabe, podemos condicionar o corpo a viver no futuro. Claro que isso pode ser um meio de mudarmos a nossa vida para melhor, quando tomamos uma decisão consciente de nos focarmos numa nova experiência desejada, como fez a minha filha ao criar o emprego de verão em Itália. Como demonstra a história dela, se nos focarmos num acontecimento futuro que desejamos e depois planearmos o modo como nos vamos preparar ou comportar, vai haver um momento em que esse futuro possível é tão claro para nós e estamos tão focados nele, que os nossos pensamentos começam a tornar-se a própria experiência. Quando o pensamento se torna a experiência, o produto final é uma emoção. Ao começarmos a sentir a emoção desse acontecimento antes da possível ocorrência, o corpo (enquanto mente inconsciente) começa a responder como se o acontecimento se estivesse, de facto, a desenrolar.

Por outro lado, o que sucede se começarmos a antecipar alguma experiência indesejada no futuro, ou até a ficar obcecados com o pior cenário, com base numa memória do passado? Continuamos a programar o corpo para experienciar um acontecimento futuro antes de ele acontecer. Nesse caso, o corpo já não está no momento presente nem no passado, mas sim a viver no futuro, só que é um futuro baseado numa qualquer criação do passado.

Quando tal sucede, o corpo não reconhece a diferença entre o acontecimento que se está a desenrolar na realidade e aquilo que estamos a alimentar mentalmente. Como estamos a prepará-lo para estar cheio de energia para o que quer que aí venha, o corpo põe-se a postos. E, de um modo muito real, o corpo está a viver esse acontecimento.

Eis um exemplo de como é viver no futuro baseando-se no passado. Imagine que lhe pedem para dar uma palestra para trezentas e cinquenta pessoas, mas tem medo de falar em público, com base em memórias de episódios menos felizes ocorridos num passado distante. Sempre que pensa na palestra que se aproxima, vê-se a si próprio de pé, a gaguejar e a perder a sua linha de raciocínio. O corpo começa a reagir como se o acontecimento futuro estivesse já a ter lugar nesse momento, o pescoço fica tenso, o coração acelerado e começa a transpirar por todos os lados. Ao antecipar esse dia tão temido, faz com que o corpo esteja já a viver nessa realidade tensa.

Vítima da obsessão de voltar a falhar, está tão fixado nessa realidade esperada, que não se consegue concentrar em mais nada. A mente e o corpo estão polarizados, movendo-se entre passado e futuro e vice-versa, negando-lhe a novidade de um fantástico desenlace futuro.

Um exemplo mais universal de como vivemos num futuro previsível é passarmos muitos anos a acordar todos os dias e automaticamente

executarmos, sem pensar, as mesmas ações de sempre. O corpo está tão habituado a antecipar a execução dos nossos comportamentos diários, que passa quase automaticamente de uma tarefa para a outra. É preciso dar comida ao cão, lavar os dentes, vestir, fazer chá, despejar o lixo, ver o correio.... Muito embora possamos acordar com a ideia de fazer qualquer coisa diferente, acabamos, de alguma maneira, a fazer o mesmo de sempre, como se não tivéssemos vontade própria.

Após memorizarmos esse tipo de ações durante uma ou duas décadas, o corpo fica treinado para estar constantemente «desejoso» de fazer essas mesmas coisas. De facto, ele foi subconscientemente programado para viver no futuro, permitindo-nos assim executar essas tarefas sem pensar... Quase se poderia dizer que já nem somos nós que as executamos. O corpo já não consegue existir no momento presente. Está preparado para nos controlar executando uma série de programas inconscientes, enquanto nós ficamos sentados a ver e o deixamos seguir em direção a um qualquer destino conhecido e rotineiro.

Para ultrapassarmos os hábitos quase automáticos e deixarmos de antecipar o futuro, precisamos de viver para além do próprio tempo. (Voltaremos a isto mais à frente.)

Viver no passado, que é o seu futuro

Eis mais um exemplo que ilustra bem como as emoções familiares criam um futuro equivalente. Um colega de trabalho convida-nos para um churrasco num feriado, onde vai estar toda a gente do departamento. Não gostamos do anfitrião. Ele é sempre o maior e gosta de o mostrar.

Sempre que organiza qualquer coisa, acabamos a passar um mau bocado, com ele a irritar-nos até à ponta dos cabelos. Agora, a caminho da sua casa, já só pensamos na última festa, quando ele interrompeu a refeição de toda a gente para oferecer um BMW à mulher. Temos a certeza, tal como passámos a semana inteira a dizer ao colega mais chegado, que vai ser mais um dia miserável. E é exatamente isso que acontece. Passamos um sinal vermelho e somos multados. Um dos colegas entorna-nos uma cerveja pelas calças abaixo. O hambúrguer que tínhamos pedido bem passado vem quase cru.

Com a atitude (o nosso estado de ser) com que fomos ao evento, como poderíamos esperar que as coisas corressem de maneira diferente? Acordámos convencidos de que o dia estava destinado a ser um filme de terror, e foi mesmo. Alternámos entre a obsessão por um futuro indesejado (antecipando o que viria a seguir) e a vida no passado (comparando estímulos que estávamos a receber com aquilo que anteriormente havíamos recebido), por isso criámos mais do mesmo.

Se começarmos a prestar atenção aos nossos pensamentos e a tomar nota

deles, vamos perceber que passamos a maior parte do tempo a antecipar o futuro ou a recordar o passado.

Viver o novo futuro desejado no precioso presente

Então, aqui fica mais uma daquelas grandes questões: se sabemos que, vivendo no presente e rompendo ou limitando as nossas ligações ao passado, podemos ter acesso a todos os desenlaces possíveis no campo quântico, porque haveríamos de escolher viver no passado e continuarmos a criar o mesmo futuro para nós próprios? Porque não haveríamos de optar por viver já – antes de ele acontecer – no futuro que *escolhemos*?

Em vez de ficarmos obcecados com um qualquer acontecimento traumático ou gerador de *stress* que tememos poder acontecer no futuro, com base na experiência do passado, porque não ficarmos antes obcecados por uma experiência nova, que desejemos, mas na qual ainda não nos empenhámos. Crie para si mesmo a possibilidade de viver *já* nesse potencial novo futuro, ao ponto de o seu corpo começar a aceitar ou a acreditar que está a experimentar no momento presente as boas emoções desse novo desenlace futuro. (Vai aprender a fazer isso.)

Recorda-se de eu ter dito que a minha filha teve de viver a sua vida presente como se já tivesse passado pela experiência do grande verão em Itália? Ao fazê-lo, estava a enviar para o campo quântico o sinal de que o acontecimento já tinha ocorrido fisicamente.

As grandes figuras da História demonstraram isso mesmo, milhares de pessoas ditas vulgares fizeram isso mesmo, e você também pode fazer. Estamos dotados de todos os mecanismos neurológicos necessários para transcender o tempo, para fazer disso uma aptidão. Aquilo a que muitos chamam milagres, eu descrevo como casos de indivíduos que trabalham para mudar o seu estado de ser, de forma a que os seus corpos e as suas mentes deixem de ser um mero registo do passado e se tornem parceiros ativos a caminhar em direção um futuro novo e melhor.

Transcender o Grande Trio: experiências de pico e estados alterados de consciência comuns

Neste momento, já percebe que a principal dificuldade de acabarmos com o hábito de sermos nós próprios é pensarmos e sentirmo-nos da mesma forma que o nosso ambiente, corpo e tempo. Logo, aprender a pensar e a sentir-se (a ser) *superior* ao «Grande Trio» deve ser o seu primeiro objetivo quando se preparar para o processo de meditação que vai aprender neste livro.

Aposto que em algum momento da sua vida (talvez até com bastante frequência) já conseguiu ter um pensamento superior ao seu ambiente, ao seu

corpo e ao tempo. Esses momentos em que conseguiu contrariar o Grande Trio são aquilo que algumas pessoas chamam «fluir». Há várias maneiras de descrever o que acontece quando o que nos rodeia, o nosso corpo e a nossa sensação da passagem do tempo desaparecem e ficamos «perdidos» no mundo. Ao falar para várias audiências em todo o mundo, pedi a várias pessoas que descrevessem momentos *criativos* em que estavam tão absortos naquilo que estavam a fazer, ou tão relaxados e à vontade, que pareciam ter entrado num estado alterado de consciência.

Essas experiências enquadram-se geralmente em duas categorias. As da primeira são as chamadas experiências de pico, aquilo que consideramos momentos transcendentes, em que atingimos um estado de ser geralmente associado a monges e místicos. Em comparação com esses acontecimentos profundamente espirituais, as da segunda categoria podem ser mais mundanas, vulgares e prosaicas, o que não significa que sejam menos importantes.

Eu vivi muitos desses momentos comuns (embora com menos frequência do que gostaria) durante a escrita deste livro. Quando me sento para começar a escrever, costumo ter muitas outras coisas em mente, como a minha preenchida agenda de viagens, os meus pacientes, os meus filhos, os meus colaboradores ou a fome, o sono e a felicidade que estou a sentir. Nos dias bons, quando as palavras parecem fluir, é como se as minhas mãos e o meu teclado fossem uma extensão da minha mente. Não tenho consciência do movimento dos meus dedos ou de ter as costas apoiadas na cadeira. As árvores que oscilam com a brisa lá fora desaparecem, aquela ligeira rigidez do meu pescoço deixa de chamar a minha atenção, e estou completamente focado e absorto nas palavras que estão no ecrã do computador. De repente, apercebo-me de que já passou uma hora ou mais sem eu dar por isso.

É muito natural que já lhe tenha acontecido uma coisa parecida, porventura quando estava a conduzir, a ver um filme, a saborear um jantar em boa companhia, a ler, a tricotar, a tocar piano ou simplesmente sentado num sítio tranquilo em plena natureza.

Não posso falar no seu caso, mas eu sinto-me muitas vezes surpreendentemente revigorado após viver um desses momentos em que o meu ambiente, o meu tempo e corpo parecem desaparecer. Nem sempre acontecem quando estou a escrever, mas depois de ter escrito o meu segundo livro, acho que se tornaram mais frequentes. Com a prática, consegui assumir o controlo de modo a que essas experiências de fluir passassem a ser menos acidentais ou fortuitas do que eram inicialmente.

É essencial ultrapassar o Grande Trio para facilitar a ocorrência desses momentos, de modo a libertarmo-nos da nossa mente e criarmos uma nova.

20 Dispenza, Joe, «Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind» (Deerfield Beach, Florida: Health Communications, inc., 2007).

21 Goleman, Daniel, «Emotional Intelligence» (Nova Iorque: Bantam Books, 1995). Ver também: Daniel Goleman e o Dalai Lama, «Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?» (Nova Iorque: Bantam Books, 2004).

CAPÍTULO CINCO

Sobrevivência *vs.* Criação

No capítulo anterior, recorri intencionalmente ao exemplo da minha escrita para mostrar a importância de transcender o Grande Trio porque, quando escrevemos, estamos a *criar* palavras (seja no papel, seja num documento digital). Essa mesma criatividade é posta em prática quando pintamos, tocamos um instrumento musical, trabalhamos madeira ou nos entregamos a qualquer outra atividade que tenha o efeito de quebrar as barreiras impostas pelo Grande Trio.

Porque é tão difícil viver nesses momentos criativos? Se nos focarmos num passado indesejado ou num futuro temido, vivemos a maior parte do tempo em *stress*, em modo de sobrevivência. Quer estejamos obcecados com a nossa saúde (a sobrevivência do *corpo*), com o pagamento do empréstimo da casa (a necessidade de abrigo do nosso *ambiente* exterior) ou com a falta de *tempo* para tudo o que temos de fazer para sobreviver, a maior parte de nós conhece muito melhor o estado mental de dependência a que chamamos «sobrevivência» do que a vida enquanto criadores.

No meu primeiro livro, analisei detalhadamente a diferença entre viver em modo de criação e viver em modo de sobrevivência, pelo que, se desejar uma explicação mais em pormenor sobre essa diferença, pode ler os Capítulos oito a onze de *Evolve Your Brain*. Nas páginas seguintes, vou descrever em traços largos a diferença entre ambos.

Pense na vida em modo de sobrevivência imaginando um animal, um veado, por exemplo, pastando satisfeito na floresta. Vamos assumir que está em homeostasia, em perfeito equilíbrio. Mas, mal se dá conta de um perigo no mundo exterior – um predador, digamos –, o seu sistema nervoso de «luta ou fuga» é ativado. Esse *sistema nervoso simpático* faz parte do sistema nervoso autónomo, que garante as funções automáticas do corpo, como a digestão, a regulação da temperatura, os níveis de açúcar no sangue e várias outras. Para preparar o animal para lidar com a emergência que detetou, o corpo é quimicamente alterado, com o sistema nervoso simpático a ativar automaticamente as glândulas adrenais, mobilizando quantidades enormes de energia. Se o veado for perseguido por uma matilha de lobos, utiliza essa

energia para fugir. Se for ágil o suficiente para escapar ileso, quinze ou vinte minutos depois, quando a ameaça já não estiver presente, recomeça a pastar, com o equilíbrio interno restaurado.

Nós, humanos, temos o mesmo sistema instalado. Quando nos apercebemos de um perigo, o nosso sistema nervoso simpático é ativado, a energia é mobilizada, e por aí fora, de forma em tudo semelhante ao veado. No início da história da humanidade, esta adaptação rápida ajudou-nos a enfrentar a ameaça dos predadores e outros riscos para a nossa sobrevivência. Estas qualidades animais foram de grande utilidade para a nossa evolução como espécie.

O pensamento por si só pode desencadear – e fazer perdurar – a resposta humana ao *stress*

Infelizmente, existem várias diferenças entre o *Homo sapiens* e os nossos coabitantes planetários do reino animal que não nos são assim tão úteis. Sempre que o nosso corpo perde o equilíbrio químico, chama-se a isso «*stress*». A *resposta ao stress* é a forma inata de o corpo reagir à perda de equilíbrio e o que faz para o recuperar. Sempre que avistamos um leão no Serengeti, encontramos o nosso «ex» pouco amigável no supermercado ou nos irritamos com o trânsito na autoestrada porque estamos atrasados para uma reunião, ativamos a nossa resposta ao *stress*, pois estamos a reagir ao nosso ambiente exterior.

Ao contrário dos animais, temos a capacidade de ativar a resposta da luta ou fuga através do simples pensamento. E este não tem de estar relacionado com qualquer circunstância do momento. Podemos ativar essa resposta por antecipação a um qualquer acontecimento do futuro. Outra desvantagem ainda maior é a de conseguirmos produzir a mesma resposta ao *stress* revisitando uma memória triste que está gravada na nossa massa cinzenta.

Por isso, ou antecipamos experiências que produzem respostas ao *stress* ou as recordamos, e o nosso corpo está a existir no futuro ou no passado. Em nosso prejuízo, transformamos situações de *stress* a curto prazo em situações de *stress* a longo prazo.

Por outro lado, tanto quanto sabemos, os animais não possuem a capacidade (diria antes a *in*capacidade) de ativar a resposta ao *stress* com tanta frequência e tanta facilidade, que não consigam depois desativá-la. Aquele veado que voltou a pastar alegremente não se consome com pensamentos sobre o que lhe aconteceu minutos antes, muito menos com o que lhe aconteceu dois meses antes, quando foi perseguido por um lobo. O *stress* repetitivo é-nos prejudicial, pois nenhum organismo está preparado para lidar com os efeitos negativos decorrentes da ativação frequente e prolongada da resposta ao *stress*. Por outras palavras, nenhuma criatura consegue evitar as

consequências de viver situações de emergência a longo prazo. Quando ativamos a resposta ao *stress* e não conseguimos desativá-la, estamos a caminhar para um qualquer tipo de esgotamento.

Digamos que estamos sempre a ativar o sistema de luta ou fuga devido a qualquer circunstância ameaçadora (real ou imaginária). À medida que o nosso coração acelerado bombeia grandes quantidades de sangue para os membros e o corpo é forçado a abandonar a homeostasia, o sistema nervoso está a preparar-nos para fugirmos ou lutarmos. Mas sejamos realistas: não podemos fugir para as Bahamas ou estrangular o colega de trabalho; isso seria demasiado primitivo. Consequentemente, o coração anda sempre acelerado e sujeitamo-nos a problemas de tensão alta, arritmias e por aí fora.

E o que acontece se continuarmos a mobilizar tanta energia para uma eventual situação de emergência? Se canalizarmos grande parte da nossa energia para um problema do nosso ambiente exterior, vai sobrar muito pouca para o ambiente interior do nosso corpo. O sistema imunitário, que monitoriza o mundo interior, não consegue compensar a falta de energia necessária para a renovação e regeneração. Logo, adoecemos, seja com uma constipação, cancro ou artrite reumatoide. (Todas elas doenças imunomediadas.)

Se pensarmos bem, a verdadeira diferença entre os humanos e os animais é que, apesar de ambos sentirem *stress*, os seres humanos revivem e antecipam situações traumáticas. Porque é tão prejudicial o facto de a nossa resposta ao *stress* ser desencadeada por pressões provenientes do passado, do presente e do futuro? Quando perdemos tão frequentemente o nosso equilíbrio químico, esse estado de desequilíbrio acaba por se tornar a norma, o que faz com que estejamos destinados a viver o nosso destino genético, o que significa, na maior parte dos casos, sofrermos de algum tipo de doença.

A razão é clara: o efeito de dominó da cascata de hormonas e outras substâncias químicas que libertamos em resposta ao *stress* pode desregular alguns dos nossos genes, dando assim origem a doenças. Por outras palavras, o *stress* repetido ativa os botões genéticos que nos fazem começar a ir no sentido do nosso destino genético. Por isso, aquilo que era um comportamento adaptável e uma resposta bioquímica benéfica (luta ou fuga) da nossa parte tornou-se um conjunto de circunstâncias altamente inadequadas e prejudiciais.

Por exemplo, quando um leão perseguia os nossos antepassados, a resposta ao *stress* fazia aquilo para que tinha sido concebida: protegê-los do seu ambiente exterior. Isso é adaptação. Mas se, durante dias a fio, ficarmos a matutar naquela promoção, demasiado focados na apresentação que temos de fazer às chefias ou a preocuparmo-nos com a nossa mãe que está no hospital, essas situações criam substâncias químicas *como se* estivéssemos a ser perseguidos por um leão.

Ora bem, isso é inadaptação. Ficamos demasiado tempo em modo de

emergência. A luta ou fuga está a consumir a energia de que o nosso ambiente interior necessita. O corpo está a roubar essa energia vital aos sistemas imunitário, digestivo e endócrino, entre outros, e a direcioná-la para os músculos que utilizaríamos para lutar com um predador ou a fugir de um perigo. Mas, nesta situação, está a funcionar contra nós.

De um ponto de vista fisiológico, a produção excessiva de hormonas do *stress* cria as emoções humanas da raiva, do medo, da inveja e do ódio, incita aos sentimentos de agressão, frustração, ansiedade e insegurança e causa-nos dor, sofrimento, tristeza, desespero e depressão. Muita gente passa a maior parte do tempo preocupada com pensamentos e sentimentos negativos. Será provável que a maioria das coisas que estão a acontecer nas nossas circunstâncias atuais sejam negativas? Obviamente que não. A negatividade é tão elevada porque vivemos ou a antecipar o *stress* ou a revivê-lo através de uma memória, daí que a maior parte dos nossos pensamentos e sentimentos sejam motivados por aquelas fortes hormonas do *stress* e da sobrevivência.

Quando a nossa resposta ao *stress* é desencadeada, passamos a focar-nos em três coisas, que são da maior importância:

> O corpo. (Tenho de cuidar dele.)
> O ambiente. (Para onde posso fugir desta ameaça?)
> O tempo. (De quanto preciso para escapar a esta ameaça?)

Viver em modo de sobrevivência é a razão pela qual nós, humanos, somos tão dominados pelo Grande Trio. A resposta ao *stress* e as hormonas que ela desencadeia obrigam-nos a focar-nos (e a ficarmos obcecados) no corpo, no ambiente e no tempo. O que daí resulta é que começamos a definir o nosso «ser» dentro dos limites do reino físico; tornamo-nos menos espirituais, menos conscientes e menos atentos.

Por outras palavras, habituamo-nos a ser «materialistas», ou seja, a vivermos consumidos por pensamentos focados no ambiente exterior. A nossa identidade é absorvida pelo corpo. Somos absorvidos porque é a isso que aquelas substâncias químicas nos obrigam a prestar atenção, a coisas que possuímos, a pessoas que conhecemos, a lugares aonde temos de ir, a problemas que enfrentamos, a penteados de que não gostamos, às partes do nosso corpo, ao nosso peso, ao nosso estilo por comparação com os outros, a quanto temos ou não temos... está a ver o filme? E lembre-se de que nos baseamos sobretudo naquilo que conhecemos e fazemos.

Viver em modo de sobrevivência faz-nos focar em 0,00001 por cento em vez de nos 99,99999 por cento da realidade.

A sobrevivência: viver como «alguém»

A maioria das pessoas adota a ideia tradicional de si própria como «alguém». Mas aquilo que realmente somos nada tem a ver com o Grande Trio. Nós somos uma consciência ligada a um campo quântico de inteligência.

Quando nos tornamos esse alguém, esse ser físico materialista a viver em modo de sobrevivência, esquecemo-nos de quem realmente somos. Ficamos desligados e sentimo-nos à parte do campo universal de inteligência. Quanto mais vivemos sujeitos ao impacto das hormonas do *stress*, mais a sua descarga química se torna a nossa identidade.

Se nos virmos apenas como seres físicos, a nossa perceção baseia-se exclusivamente nos nossos sentidos físicos. Quanto mais utilizamos os sentidos para definir a nossa realidade, mais permitimos que sejam eles a *determinar* a nossa realidade. Caímos naquele modo newtoniano de pensar, que nos limita a tentar prever o futuro com base numa qualquer experiência do passado. Se bem se recorda, o fundamento do modelo newtoniano da realidade é a previsão de um desenlace. Passamos a tentar controlar a nossa realidade, em vez de nos entregarmos a algo superior. Limitamo-nos a tentar sobreviver. Se o modelo quântico da realidade define tudo como sendo, em última análise, energia, porque temos uma experiência de nós mesmos mais como seres físicos do que como seres energéticos? Poderíamos dizer que as emoções orientadas para a sobrevivência (as emoções são *energia em movimento*) são emoções de menor frequência ou menor energia. Elas vibram num comprimento de onda mais lento, prendendo-nos por isso num plano físico. Tornamo-nos mais densos, mais pesados e mais corpóreos, porque essa energia faz-nos vibrar mais lentamente. O corpo passa literalmente a ser composto por mais massa e menos energia... mais matéria e menos mente[22].

Poderá então fazer sentido que, se inibirmos as nossas emoções de sobrevivência, mais primitivas, e começarmos a libertar-nos da nossa dependência delas, a nossa energia passe a ter uma frequência mais elevada e haja menos probabilidades de nos prender ao corpo. De certa forma, quando o nosso corpo «se torna» mente, podemos deliberadamente libertar energia para o campo quântico. As nossas emoções tornam-se mais elevadas, nós ascendemos naturalmente a um nível mais elevado de consciência ficando mais próximos da Fonte... e sentimo-nos mais ligados à inteligência universal.

EMOÇÕES DE SOBREVIVÊNCIA VS. EMOÇÕES ELEVADAS

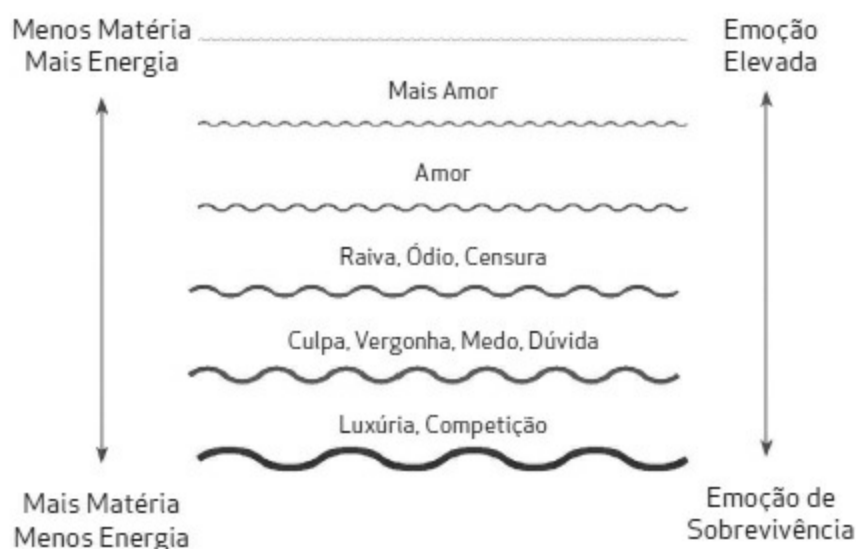



Figura 5A. As ondas de alta frequência no topo estão a vibrar muito mais depressa, pelo que estão mais próximas da frequência de vibração da energia do que da vibração da matéria. Descendo na escala, observamos que, quanto mais lenta é a onda, mais «material» a energia se torna. Logo, as emoções de sobrevivência mantêm-nos num plano inferior, fazendo com que sejamos mais como a matéria e menos como a energia. Emoções como a raiva, o ódio, o sofrimento, a vergonha, a culpa, a censura e a luxúria fazem-nos sentir mais físicos porque transportam uma frequência que é mais lenta e mais semelhante à dos objetos físicos. Porém, as emoções mais elevadas, como o amor, a alegria e a gratidão têm uma frequência mais alta. Consequentemente, são mais parecidas com a energia e menos físicas/materiais.

Viciado em ser alguém

Quando a resposta ao *stress* é ativada para responder a uma ameaça real ou imaginada, uma poderosa cascata de substâncias químicas precipita-se no nosso sistema dando-nos um forte choque de energia, «despertando» momentaneamente o corpo e determinadas partes do cérebro de modo a focarmos toda a nossa atenção no Grande Trio. Isto é tão viciante porque é como se bebêssemos um café triplo; ficamos «excitados» durante alguns momentos.

Com o tempo, ficamos inconscientemente dependentes dos nossos problemas, das nossas circunstâncias desfavoráveis ou das nossas relações doentias. Mantemos essas situações para alimentarmos a dependência de emoções orientadas para a sobrevivência, com o objetivo de nos lembrarmos de quem achamos que somos – isto é, alguém. Adoramos a descarga de energia que recebemos em troca dos nossos problemas!

Para além do mais, também associamos esse pico emocional a todas as

pessoas, coisas, lugares e experiências do nosso mundo exterior que conhecemos e nos são familiares. Ficamos também dependentes desses elementos; assumimos o nosso ambiente como a nossa identidade.

Se aceitar a ideia de que conseguimos ativar a resposta ao *stress* unicamente através do pensamento, é lógico que podemos receber uma descarga de químicos do *stress* que criam dependência como se estivéssemos a ser perseguidos por um predador. Isso faz com que nos tornemos dependentes nos nossos próprios pensamentos; eles começam a dar-nos um pico inconsciente de adrenalina, e temos muita dificuldade em pensar de outra maneira. Termos pensamentos superiores àquilo que sentimos ou pensar fora do habitual torna-se uma coisa demasiado desconfortável. Quando começamos a negar a nós mesmos a substância de que estamos dependentes – neste caso, os pensamentos e sentimentos familiares associados à nossa dependência emocional – há desejos, há dores de abstinência e um conjunto de vozes interiores que nos instigam a não mudar. E continuamos assim presos à nossa realidade familiar.

Deste modo, os nossos pensamentos e sentimentos, que são predominantemente autolimitadores, mantêm-nos dependentes de todos os problemas, condições, fatores de *stress* e más escolhas que estiveram na origem do efeito de luta ou fuga. Mantemos todos esses estímulos negativos à nossa volta para podermos produzir a resposta ao *stress,* porque essa dependência reforça a ideia de quem somos, servindo apenas para reafirmar a nossa própria identidade. Resumindo, a maioria de nós está viciada nos problemas e nas condições da sua vida que lhe provocam *stress*. Quer tenhamos um mau emprego ou uma má relação, agarramo-nos aos nossos problemas porque eles ajudam-nos a reforçar a ideia de que somos alguém e alimentam a nossa dependência das emoções de baixa frequência.

O pior de tudo é vivermos com medo de não sabermos o que pensar ou o que sentir nem de podermos experimentar a descarga de energia que nos recorda quem somos, caso esses problemas desaparecessem. Para a maior parte de nós, Deus nos livre de não sermos alguém. Que horror, ser «ninguém», não ter uma identidade.

O ser egoísta

Como pode ver, aquilo que identificamos como o nosso ser existe no contexto da nossa associação emocional coletiva com os nossos pensamentos e sentimentos, os nossos problemas e todos os restantes elementos do Grande Trio. Será, pois, de espantar que as pessoas tenham tanta dificuldade em se focar no seu ambiente interior e deixar para trás esta realidade produzida por elas próprias? Como saberíamos quem somos se não fosse o nosso ambiente, o nosso corpo e o tempo? É por isso que somos tão dependentes do mundo

exterior. Limitamo-nos a usar os nossos sentidos para definir e cultivar emoções, de modo a podermos receber o retorno fisiológico que reafirma as nossas próprias dependências pessoais. Fazemos tudo isso para nos sentirmos humanos.

Quando a resposta de sobrevivência é de tal modo desproporcional ao que está a acontecer no nosso mundo exterior, esse excesso de hormonas de resposta ao *stress* fixa-nos dentro dos parâmetros do ser. Tornamo-nos então excessivamente egoístas. Ficamos obcecados com o nosso corpo ou com um aspeto particular do nosso ambiente e vivemos como escravos do tempo. Ficamos reféns dessa realidade particular e sentimo-nos impotentes para mudar, para acabar com o hábito de sermos os mesmos de sempre.

Essas emoções de sobrevivência excessivas desequilibram um *ego* saudável (o ser a que aludimos de forma consciente quando dizemos «eu»). Quando o ego é posto em xeque, a sua função natural é garantir que estamos protegidos e seguros no mundo exterior. É, por exemplo, o ego que garante que não nos aproximamos demasiado de uma fogueira ou que ficamos a uma distância segura da beira de um precipício.

Uma vez em equilíbrio, o instinto natural do ego é o de autopreservação. Há um equilíbrio saudável entre as suas necessidades e as dos outros, entre a atenção a si mesmo e aos outros.

Quando estamos em modo de sobrevivência, numa situação de emergência, faz sentido que sejamos prioritários. Mas quando os químicos do *stress* crónico, de longo prazo, fazem o corpo e o cérebro perder esse equilíbrio, o ego torna-se demasiado focado na sobrevivência e coloca o próprio ser em primeiro lugar, excluindo tudo o resto; somos sempre egoístas. Tornamo-nos, assim, autoindulgentes, egocêntricos e presunçosos, ficamos cheios de autocomiseração e autodepreciação. Quando o ego está sujeito a um *stress* constante, a prioridade é o «eu».

Nestas condições, o ego preocupa-se sobretudo em prever todos os desenlaces de todas as situações, pois está demasiado concentrado nos 99,99999 por cento de realidade. De facto, quanto mais definimos a realidade através dos nossos sentidos, mais essa realidade se torna a nossa lei. E a realidade material enquanto lei é precisamente o oposto da lei quântica. Aquilo em que concentramos a nossa consciência é a nossa realidade. Consequentemente, se a nossa atenção estiver focada no corpo e no nosso reino físico, e se ficarmos presos numa determinada linha do tempo linear, isso torna-se a nossa realidade.

Esquecer a pessoa que somos, os problemas que temos, os objetos que possuímos e os lugares aonde vamos, perder a noção do tempo, ir para além do corpo e da necessidade de satisfazer o hábito, abdicar do pico de experiências emocionalmente familiares que reafirmam a identidade, desprender-nos da tentativa de prever uma situação futura ou reviver uma

memória passada, libertar-nos do ego egoísta que só se preocupa com as suas próprias necessidades, pensar ou sonhar mais alto do que o que sentimos e desejar o desconhecido, eis como começamos a libertar-nos da vida que atualmente levamos.

Se os nossos pensamentos nos podem deixar doentes, também poderão curar-nos?

Vamos avançar mais um pouco. Expliquei anteriormente que podemos ativar a resposta ao *stress* através do simples pensamento. Também referi o facto científico de as substâncias químicas associadas ao *stress* puxarem o gatilho genético criando um ambiente muito adverso no exterior das nossas células, causando doenças. Então, em teoria, os nossos pensamentos podem, na realidade, pôr-nos doentes. E se os nossos pensamentos nos podem pôr doentes, podem também curar-nos?

Digamos que alguém viveu várias experiências num curto espaço de tempo, que deixaram essa pessoa ressentida. Em consequência das suas reações inconscientes a esses acontecimentos, agarrou-se ao seu azedume. Os químicos correspondentes a essa emoção inundaram as suas células. Com o passar das semanas, a emoção converteu-se num estado de espírito, que durou meses e se tornou um temperamento, que perdurou vários anos e formou um forte traço de personalidade chamado ressentimento. De facto, a pessoa memorizou tão bem essa emoção, que o corpo conhecia o ressentimento melhor do que a mente consciente, porque se manteve durante anos nesse ciclo de pensar e sentir, sentir e pensar.

Baseando-se no que aprendeu acerca das emoções enquanto assinaturas químicas de uma experiência, não concordaria que, enquanto essa pessoa se agarrar ao ressentimento, o corpo dela vai reagir como se continuasse a viver os eventos do passado que a fizeram adotar essa emoção? Mais, se a reação do corpo a esses químicos do ressentimento tiver interrompido a função de determinados genes, e se essa reação tiver continuado a enviar sinais para os mesmos genes levando-os a responder do mesmo modo, não poderá eventualmente o corpo desenvolver uma doença física, como o cancro?

Em caso afirmativo, ao abandonar os pensamentos que criaram os sentimentos de ressentimento, e vice-versa, desmemorizando a emoção do ressentimento constante, conseguiria o seu corpo (enquanto mente inconsciente) libertar-se dessa servidão emocional? Com o tempo, conseguiria deixar de enviar sinais aos genes da mesma maneira?

E, por fim, digamos que essa pessoa adotou novas formas de pensar e sentir até inventar um novo ideal de si própria ligado a uma nova personalidade. Enquanto evoluía para esse novo estado de ser, seria ela capaz de enviar sinais positivos aos seus genes e conduzir o corpo a um estado emocional mais

elevado, antes de viver efetivamente a experiência real de se tornar saudável? Seria ela capaz de fazer isso ao ponto de o seu corpo começar a modificar-se através do simples pensamento?

Isto que acabei de descrever em termos muito simples foi o que aconteceu a um aluno de um dos meus seminários, que conseguiu vencer o cancro.

Bill, de cinquenta e sete anos, era um empreiteiro especializado na construção de telhados. Apareceu-lhe uma lesão na cara, e um dermatologista diagnosticou-lhe um melanoma maligno. Apesar de ter sido submetido a cirurgia, radioterapia e quimioterapia, o cancro reapareceu no pescoço, depois num dos lados do tronco e, por fim, na barriga da perna. De todas as vezes, foi submetido ao mesmo tipo de tratamento.

Naturalmente, Bill viveu momentos em que se questionou «porquê eu?» Percebeu que a sua exposição excessiva ao sol era um fator de risco, mas conhecia outras pessoas que também se tinham exposto e não tinham desenvolvido cancro. Ficou obcecado com ideia de injustiça.

Após o tratamento do cancro no flanco esquerdo, Bill ponderou se os seus pensamentos, emoções e comportamentos poderiam ter contribuído para o seu estado de saúde. Num momento de autorreflexão, apercebeu-se de que tinha vivido mais de trinta anos preso ao ressentimento, pensando e sentindo que sempre tinha abdicado do que queria em prol dos outros.

Por exemplo, queria ter sido músico profissional depois de acabar os estudos secundários. Mas quando um acidente deixou o pai incapacitado, Bill teve de começar a trabalhar na empresa de construção de telhados da família. Recordava tantas vezes o que sentira quando lhe disseram que tinha de desistir das suas aspirações, que o corpo continuou a viver no passado. Isso também configurou um padrão de sonhos adiados. Sempre que alguma coisa não corria como esperava, como quando o mercado imobiliário entrou em colapso logo após a expansão da empresa, arranjava sempre alguém ou algum acontecimento a que atribuir as culpas.

Bill tinha tão memorizado o padrão de resposta emocional do rancor, que este passou a dominar a sua personalidade e tornou-se um programa inconsciente. O seu estado de ser enviou sinais aos mesmos genes durante tanto tempo, que eles criaram a doença que agora o afligia.

Não podia permitir que o seu ambiente continuasse a controlá-lo: as pessoas, os lugares e as influências na vida dele sempre tinham ditado o modo como pensava, como se sentia e se comportava. Percebeu que, para quebrar os laços com o seu antigo ser e reinventar um novo, tinha de deixar o seu ambiente familiar. Refugiou-se então da vida familiar durante duas semanas em Baja, no México.

Durante os primeiros cinco dias, todas as manhãs, Bill contemplou o que

pensava quando sentia ressentimento. Tornou-se um observador quântico dos seus próprios pensamentos e sentimentos; ganhou consciência da sua mente inconsciente. Depois, prestou atenção aos seus comportamentos e atitudes, até aí inconscientes. Decidiu pôr termo a qualquer pensamento, comportamento ou emoção que não contribuíssem para o seu amor-próprio. Após essa primeira semana de vigilância, Bill sentiu-se livre porque tinha libertado o corpo da dependência emocional do ressentimento. Ao inibir os pensamentos e sentimentos familiares que haviam motivado os seus comportamentos, impediu, em certo sentido, que os sinais das emoções de sobrevivência condicionassem o corpo à mentalidade do costume. O corpo libertou então energia, que estava disponível, permitindo-lhe criar um novo destino para si próprio.

Na semana seguinte, Bill sentiu-se tão animado, que pensou na nova pessoa que queria ser e na forma como poderia responder às pessoas, aos lugares e às influências que anteriormente o controlavam. Decidiu, por exemplo, responder com bondade e generosidade sempre que a mulher e os filhos exprimissem um desejo ou uma necessidade, em vez de fazê-los sentirem-se um fardo. Em suma, focou-se no modo como queria pensar, comportar-se e sentir-se perante situações que o tinham desafiado no passado. Estava a criar uma nova personalidade, uma nova mente e um novo estado de ser.

Bill começou a pôr em prática o que tinha mentalizado durante o tempo que passou na praia de Baja. Pouco depois do seu regresso, constatou que o tumor na barriga da perna tinha diminuído. No espaço de mais ou menos uma semana, quando voltou ao médico, estava livre do cancro. E assim continua.

Fazendo o cérebro disparar de novas formas, Bill transformou-se biológica e quimicamente. Em resultado disso, utilizou novas maneiras de enviar sinais a novos genes, e as células cancerígenas não conseguiram coexistir com a sua nova mente, a nova química interna e o novo ser. Outrora vítima das emoções do passado, vive agora num futuro novo.

A criação: viver como «pessoa nenhuma»

No final do capítulo anterior, descrevi resumidamente como é viver em modo criativo. São aqueles momentos em que estamos completamente empenhados e em fluxo, fazendo com que o ambiente, o corpo e o tempo pareçam ser imateriais e não invadam os nossos pensamentos conscientes.

Viver em modo de criação é viver como «pessoa nenhuma». Alguma vez reparou que, quando está verdadeiramente a meio da criação de alguma coisa, se esquece de si próprio? Dissocia-se do seu mundo conhecido, deixa de ser alguém que associa a sua identidade a determinados bens que possui, a determinadas pessoas que conhece, a determinadas tarefas que executa e a vários lugares em que viveu em determinados momentos. Poder-se-ia dizer

que, quando estamos no estado criativo, nos esquecemos do hábito de sermos nós próprios próprios. Abandonamos o ego egoísta e tornamo-nos altruístas.

Ultrapassamos o tempo e o espaço e tornamo-nos consciência pura e imaterial. Ao deixarmos de estar ligados a um corpo, de estar focados em pessoas, lugares ou coisas do nosso ambiente exterior e de ficar para além do tempo linear, estamos a passar pela porta do nosso campo quântico. Não conseguimos entrar como «alguém», temos de o fazer como «pessoa nenhuma». É necessário deixar o ego egocêntrico à porta e entrar no reino da consciência como consciência pura. Tal como referi no Capítulo Um, para mudarmos o corpo (para promovermos uma saúde melhor), algo nas nossas circunstâncias exteriores (como um novo trabalho ou uma nova relação) ou na nossa linha temporal (em direção a uma futura realidade possível), tem de nos tornar corpo nenhum, coisa nenhuma e tempo nenhum.

Eis, portanto, a grande dica: para mudar qualquer aspeto da sua vida (corpo, ambiente ou tempo), tem de o transcender. Tem de deixar para trás o Grande Trio para controlar o Grande Trio.

O lobo frontal: o domínio da criação e da mudança

Quando estamos em modo de criação, ativamos o centro criativo do cérebro, o lobo frontal (parte do cérebro anterior e que inclui o córtex pré-frontal). É a parte mais recente e evoluída do nosso sistema nervoso e a mais adaptável do nosso cérebro. Ele tem a tendência de ser o nosso centro criativo e o CEO do cérebro, ou o mecanismo de tomada de decisão. O lobo frontal é a sede da nossa atenção, da concentração, da perceção consciente, da observação e da consciência. É onde especulamos sobre as possibilidades, demonstramos uma firme intenção, tomamos decisões conscientes, controlamos comportamentos impulsivos e emocionais e aprendemos.

Para bem da nossa compreensão, o lobo frontal desempenha três funções essenciais. Todas elas entram em cena à medida que formos aprendendo e praticando os passos da meditação para acabar com o hábito de sermos sempre os mesmos, na Parte III deste livro.

1. Metacognição: tornarmo-nos autoconscientes para inibir estados indesejados da mente e do corpo

Se quisermos criar um novo ser, temos de abandonar primeiro o nosso antigo eu. No processo de criação, a primeira função do lobo frontal é tornar-nos autoconscientes.

Uma vez que temos capacidades *metacognitivas* – o poder de observarmos os nossos próprios pensamentos e o nosso próprio eu –, podemos decidir o que queremos deixar de *ser*, ou seja, de pensar, agir e ser. A capacidade de

autorreflexão permite-nos fazer um escrutínio de nós mesmos e criar depois um plano para alterar os nossos comportamentos, de forma a podermos obter resultados mais esclarecidos ou desejáveis[23].

A nossa atenção está onde aplicamos a nossa energia. Se queremos utilizar a energia para potenciar a nossa vida, teremos de examinar o que já criámos. É então que começamos a «conhecer-nos a nós próprios». Olhamos para as nossas convicções acerca da vida, de nós próprios e dos outros. Somos o *que* somos, somos *onde* estamos e somos *quem* somos por causa do que acreditamos sobre nós próprios. As nossas convicções são os pensamentos que continuamos a aceitar, consciente ou inconscientemente, como a lei que rege a nossa vida. Tenhamos ou não consciência deles, continuam a afetar a nossa vida.

Então, se desejamos realmente uma nova realidade pessoal, comecemos por observar todos os aspetos da nossa atual personalidade. Uma vez que funcionam sobretudo abaixo do nível da perceção consciente, muito à semelhança de programas de computador automáticos, temos de mergulhar dentro de nós e olhar para esses elementos de que, provavelmente, nunca nos tínhamos dado conta. Uma vez que a nossa personalidade inclui o que pensamos, como nos comportamos e como nos sentimos, temos de prestar atenção aos nossos pensamentos inconscientes, aos comportamentos reflexivos e às reações emocionais automáticas. Faça-o. Observe-os, determine se são verdadeiros e decida se quer continuar a fomentá-los.

Para se familiarizar com os seus estados mentais e físicos inconscientes, precisa de vontade, intenção e maior consciência. Se aumentar a sua perceção, fica mais atento. Se ficar mais atento, fica mais consciente. Se ganhar uma maior consciência, vai constatar mais coisas. Se constatar mais coisas, vai ter maior capacidade para observar, você próprio e os outros, ao nível tanto dos elementos interiores como exteriores da sua realidade. Por fim, quanto mais observa, mais desperta do estado mental inconsciente e ganha uma perceção consciente.

O propósito de nos tornarmos autoconscientes é não deixarmos que pensamentos, ações ou emoções que não desejemos experimentar passem despercebidos à nossa consciência. Assim, com o tempo, a capacidade de inibirmos de modo consciente esses estados de ser vai interromper a atividade das antigas redes neurais relacionadas com a nossa personalidade anterior. E ao deixarmos de recriar a mesma mente numa base regular, eliminamos o *hardware* que está relacionado com o nosso antigo ser. Além disso, ao interrompermos os sentimentos associados a esses pensamentos, deixamos de enviar sinais aos genes da mesma maneira. Impedimos que o corpo se reafirme a si próprio como a mente. É através deste processo que começamos muito simplesmente a «perder a cabeça».

Por isso, à medida que for desenvolvendo a capacidade de se familiarizar

com todos os aspetos do seu antigo ser, vai acabar por ficar mais consciente. O seu objetivo é desaprender aquilo que costumava ser para conseguir libertar energia e criar uma nova vida, uma nova personalidade. *Não vai conseguir criar uma nova realidade pessoal com a mesma personalidade.* Tem de se tornar outra pessoa. A metacognição é a sua primeira tarefa para se libertar do passado e criar um novo futuro.

2. Criar uma nova mente para pensar em novas maneiras de ser

A segunda função do lobo frontal é criar uma nova mente, libertar-se das redes neurais produzidas pelas formas como o cérebro tem funcionado anos a fio e influenciar a criação de novas ligações.

Quando deixamos de lado o tempo e o espaço privado para pensarmos numa nova maneira de ser, é esse o momento em que o lobo frontal se dedica à criação. Podemos imaginar novas possibilidades e colocarmo-nos questões importantes acerca daquilo que realmente queremos, de como e quem queremos ser e o que queremos mudar em nós e nas nossas circunstâncias.

Dado que possui ligações com todas as restantes partes do cérebro, o lobo frontal consegue pesquisar em todos os circuitos neurais pedaços de informação armazenados e uni-los na forma de redes de conhecimento e experiência. Em seguida, escolhe os circuitos neurais, combinando-os de diversas maneiras para criar uma nova mente. Ao fazê-lo, cria um modelo ou representação interna, que vemos como um retrato do resultado que desejamos. Faz então sentido que, quanto mais conhecimento tivermos, maior a variedade de redes neurais que estabelecemos, e mais capazes somos de sonhar com modelos mais complexos e detalhados.

Para dar início a este passo de criação, é sempre bom entrar num estado de deslumbramento, contemplação, possibilidade, reflexão ou especulação colocando-nos algumas questões importantes. As perguntas abertas constituem a abordagem que melhor estimula a produção de uma torrente fluida de consciência:

> Como seria se...?
> Haverá uma maneira melhor de...?

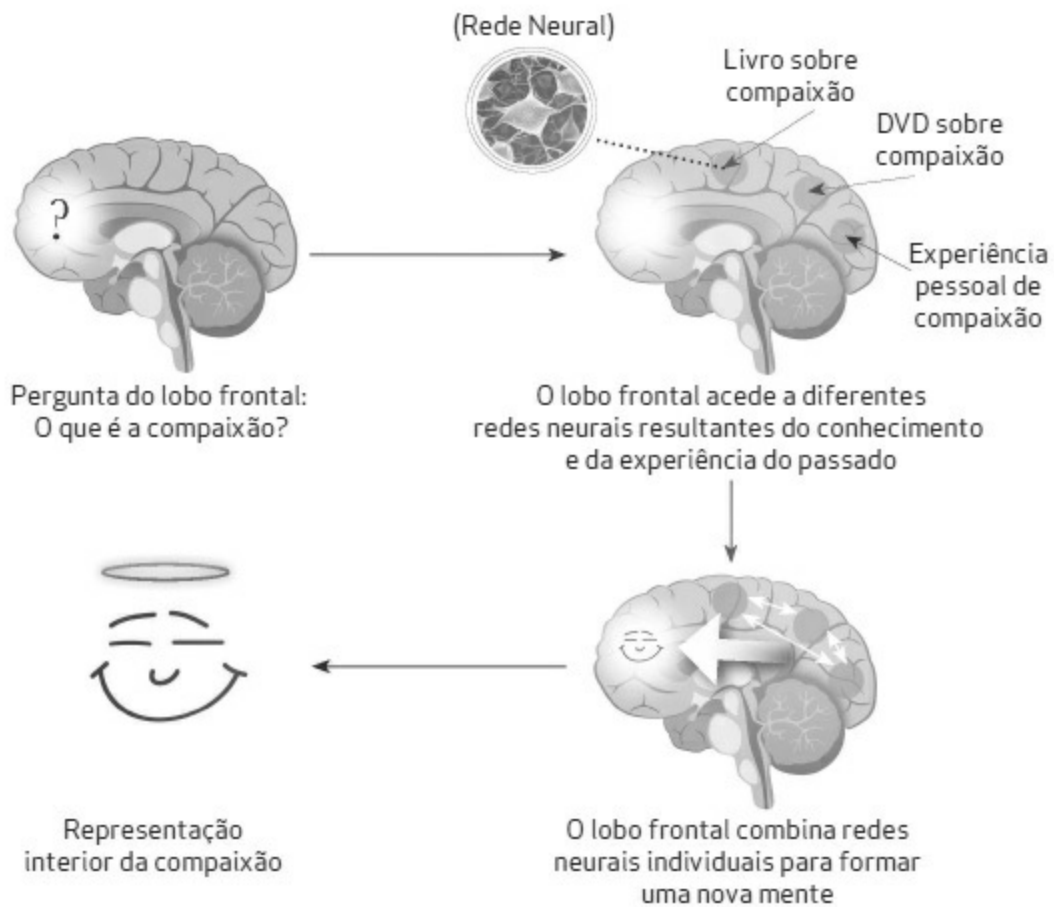



Figura 5B. Quando o lobo frontal está em modo criativo, olha para o panorama de todo o cérebro e reúne toda essa informação para criar uma nova mente. Se é a compaixão o novo estado de ser que pretendemos criar, ao perguntarmo-nos como é ser compassivo, o lobo frontal cria naturalmente novas combinações de várias redes neurais para formar um novo modelo ou visão. Talvez vá buscar informações armazenadas provenientes de livros que lemos, de filmes, de experiências pessoais, etc., para fazer o cérebro funcionar de uma nova forma. Uma vez estabelecida a nova mente, vemos uma imagem, um holograma ou uma visão daquilo que a compaixão significa para nós

> E se eu fosse esta pessoa, a viver nesta realidade?
> Que figura histórica admiro e que traços admiro nela?

As respostas que surgirem vão naturalmente formar uma nova mente porque, ao respondermos com sinceridade, o cérebro começa a funcionar segundo novas formas. Ao começarmos a ensaiar mentalmente novas maneiras de ser, começamos a criar novas ligações neurológicas para formar uma nova mente, e quanto mais nos «rementalizarmos», mais vão mudar o nosso cérebro e a nossa vida.

Quer desejemos ser ricos ou melhores pais – ou um grande feiticeiro, porque não? –, talvez seja boa ideia alimentarmos o cérebro de conhecimento

sobre um tema à nossa escolha, de forma a dispormos de mais tijolos para criar o novo modelo da realidade que desejamos abraçar. Sempre que adquirimos informação, estamos a acrescentar novas ligações sinápticas que vão ser a matéria-prima que vai ajudar a quebrar o padrão habitual de funcionamento do nosso cérebro. Quanto mais aprendermos, maior a quantidade de munições para destruirmos a nossa velha personalidade.

3. Tornar o pensamento mais real do que qualquer outra coisa

Durante o processo criativo, o terceiro papel vital do lobo frontal é tornar o pensamento mais real do que qualquer outra coisa. (Vai ficar a saber como na Parte III.)

Quando estamos em estado criativo, o lobo frontal fica altamente ativo e baixa o volume dos circuitos no resto do cérebro de modo a ficar pouca coisa a ser processada para além de um determinado pensamento[24]. Como faz a mediação com o resto do cérebro, o lobo frontal consegue monitorizar toda a «geografia». Por isso, baixa o volume dos centros sensoriais (responsáveis por «sentir» o corpo), dos centros motores (responsáveis por mover o corpo), dos centros de associação (onde a nossa identidade existe) e dos circuitos que processam o tempo, atenuando-os a todos. Com tão pouca atividade neural, poder-se-ia dizer que não há nenhuma mente para processar os estímulos sensoriais (recorde-se de que a mente é o cérebro em ação), nenhuma mente para ativar o movimento no seio do ambiente e nenhuma mente para associar atividades ao tempo; então, não temos corpo, tornámo-nos «coisa nenhuma», não somos tempo nenhum. Somos, nesse momento, consciência pura. Com o ruído desligado nessas áreas do cérebro, a criatividade é um estado em que não existe ego nem ser, tal como os conhecemos.

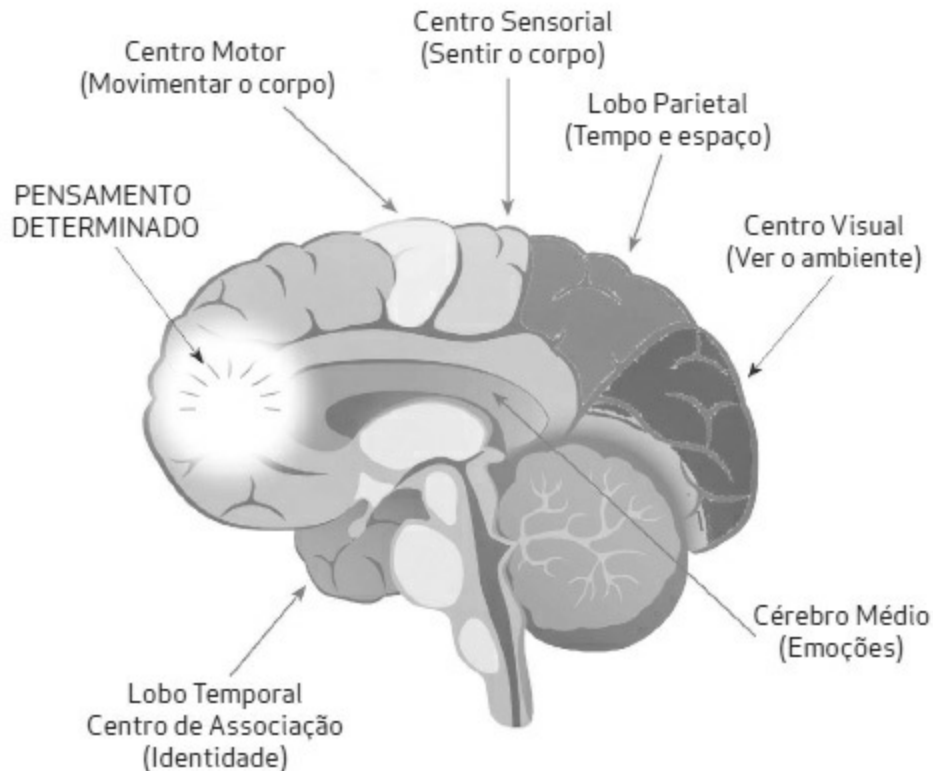



Figura 5C. Quando o pensamento a que estamos a prestar atenção se torna a experiência, o lobo frontal acalma o resto do cérebro para que mais nada seja processado para além desse pensamento determinado. Ficamos imóveis, deixamos de sentir o corpo, deixamos de ter a perceção do tempo e do espaço e esquecemo-nos de nós próprios.

Quando estamos em modo de criação, o lobo frontal assume o comando – fica tão empenhado, que os nossos pensamentos se tornam a nossa realidade e a nossa experiência. Não existe mais nada para o lobo frontal processar a não ser aquilo em que pensamos nesses momentos. Ao «baixar o volume» de outras áreas do cérebro, desliga as distrações. O mundo interior do pensamento torna-se tão real como o mundo exterior da realidade. Os pensamentos são captados neurologicamente e classificados na arquitetura do cérebro como uma experiência.

Se executarmos o processo criativo de forma eficaz, essa experiência produz uma emoção, como sabe, e começamos a sentir-nos como se esse acontecimento estivesse de facto a acontecer no presente. Estamos em uníssono com os pensamentos e os sentimentos associados à realidade desejada. Estamos num novo estado de ser. Podemos dizer que, nesse momento, estamos a reescrever os programas subconscientes, preparando o corpo para uma nova mente.

Liberte-se da sua mente, liberte a sua energia

No ato de criação, quando nos tornamos essa «pessoa nenhuma», essa coisa nenhuma em tempo nenhum, deixamos de criar a nossa assinatura química habitual, porque já não temos a mesma identidade; não pensamos e não nos sentimos da mesma forma. Essas redes neurais que o nosso pensamento de sobrevivência havia criado são desligadas, e a personalidade que estava viciada em enviar constantemente sinais ao corpo fazendo-o produzir hormonas de *stress*... desaparece.

Resumindo, o ser emocional que vivia em modo de sobrevivência deixa de funcionar. No momento em que isso acontece, a nossa identidade anterior, o «estado de ser» ligado pelo pensar e sentir baseados na sobrevivência, deixa de existir. Como já não «somos» o mesmo ser, a energia emocional que estava ligada ao corpo fica livre.

Então, para aonde vai a energia que costumava alimentar o ser emocional? Tem de ir para algum lado, por isso muda de sítio. Essa energia, sob a forma de emoção, sobe pelo corpo, desde os centros hormonais até à área do coração (a caminho do cérebro) e, de repente, sentimo-nos ótimos, alegres, expansivos. Apaixonamo-nos pela nossa criação. É então que experimentamos o nosso estado de ser natural. Quando deixamos de dar energia a esse ser emocional, alimentado pela resposta ao *stress*, deixamos de ser egoístas e passamos a ser altruístas[25].

Com essa velha energia transmutada numa emoção com uma frequência mais alta, o corpo é libertado do seu cativeiro emocional. Somos elevados acima do horizonte para contemplarmos um novo panorama. Ao deixarmos de ter uma perceção da realidade filtrada por essas emoções de sobrevivência passadas, vemos novas possibilidades. Tornamo-nos observadores quânticos de um novo destino. E essa libertação cura o corpo e liberta a mente.

Vamos regressar ao gráfico da energia e da escala de frequências das emoções de sobrevivência às emoções elevadas (ver Figura 5A). Quando a raiva, a vergonha ou a luxúria são libertadas do corpo, elas transmutam-se em alegria, amor ou gratidão. Nessa jornada rumo à transmissão de uma energia mais elevada, o corpo (que condicionámos a ser a mente) torna-se menos «da mente» e mais uma energia coerente; a matéria que compõe o corpo expressa uma frequência vibratória mais elevada, e nós sentimo-nos mais ligados a algo superior. Em suma, mostramos mais da nossa natureza divina.

Quando vivemos em modo de sobrevivência, tentamos controlar ou forçar um desenlace; é o que faz o ego. Quando vivemos na emoção elevada da criação, sentimo-nos tão elevados, que jamais tentaríamos analisar como ou quando se dará a chegada de um destino escolhido. Confiamos que se irá

concretizar, porque já o sentimos na mente e no corpo, em pensamento e em forma de sentimentos. Sabemos que se vai realizar, porque nos sentimos ligados a algo superior. Estamos num estado de gratidão, porque sentimos que já aconteceu.

Podemos não conhecer todos os pormenores do desenlace desejado – quando irá ter lugar, onde e em que circunstâncias – mas confiamos num futuro que não conseguimos ver nem percecionar através dos sentidos. Para nós, ele já aconteceu em espaço nenhum, em tempo nenhum e em lugar nenhum, a partir dos quais brotam todas as coisas materiais. Estamos em estado de cognoscência, podemos relaxar vivendo o presente e deixar de viver em modo de sobrevivência.

Tentar antecipar, ou analisar, quando, onde ou como esse acontecimento se vai desenrolar serviria simplesmente para nos fazer regressar à nossa antiga identidade. Mas a alegria que vivemos é tão grande, que é impossível querermos antecipar; isso é o que os seres humanos fazem quando estão a viver em estados limitados de sobrevivência.

Enquanto experimentamos esse estado criativo em que já não somos a nossa identidade, as células nervosas que antes disparavam em conjunto para formarem o antigo ser, deixam de se ligar entre si. É então que a velha personalidade começa a ser biologicamente desmantelada. Os sentimentos que estavam ligados a essa identidade, que condicionava o corpo à mentalidade do costume, já não enviam sinais para os mesmos genes, da mesma forma. E quanto mais superamos o ego, mais se alteram as provas físicas da antiga personalidade. O nosso antigo ser desaparece.

OS DOIS ESTADOS
da MENTE e do CORPO

SOBREVIVÊNCIA		CRIAÇÃO
Stress		Homeostasia
Contração		Expansão
Catabolismo		Anabolismo
Doença		Saúde
Desequilíbrio		Ordem
Colapso		Reparação
Degeneração		Regeneração
Medo/Raiva/Tristeza	VS.	Amor/Alegria/Confiança
Egoísta		Altruísta
Ambiente/Corpo/Tempo		Coisa Nenhuma/Corpo Nenhum/ /Tempo Nenhum
Perda de Energia		Criação de Energia
Emergência		Crescimento/Reparação
Concentração limitada		Concentração aberta
Separado		Ligado
Realidade determinada pelos sentidos		Realidade além dos sentidos
Causa e efeito		Causar um efeito
Possibilidades limitadas		Todas as possibilidades
Incoerência		Coerência
Conhecido		Desconhecido

Figura 5D. Modo de sobrevivência *vs.* modo de criação.

Ao concluir a Parte I deste livro, adquiriu intencionalmente uma base de conhecimento que o vai ajudar a criar o seu novo ser. Vamos agora construir a partir dessa base.

Cobrimos muitas possibilidades: a ideia de que a mente subjetiva pode afetar o nosso mundo objetivo; o nosso potencial para modificar o cérebro e o corpo, quando superamos o nosso ambiente, corpo e tempo; e a possibilidade de nos libertarmos do modo de sobrevivência, reativo e gerador de stress, como se apenas o mundo exterior fosse real, e entrarmos no mundo interior da criação. A minha esperança é que consiga agora olhar para estas possibilidades como realidades possíveis.

Se assim for, convido-o então a avançar para a Parte II, onde vai obter informação específica sobre o papel do seu cérebro e do processo meditativo, e assim preparar-se para criar uma mudança real e duradoura na sua vida.

22 Bentov, Itzhak, «Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness» (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1988). Ver também: Ramtha, «A Beginner's Guide to Creating Reality» (Yelm, Washington: JZK Publishing, 2005). O modelo quântico da realidade afirma que toda a «coisa» ou «coisa nenhuma» são ondas de informação que vibram em frequências diferentes. Então, faz sentido que, quanto mais lenta é a vibração, maior é a densidade da matéria e vice-versa. As

emoções do *stress* reduzem as nossas vibrações, para que sejam mais matéria e menos energia.

23 Wallace, B. Alan, Doutor, «The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind» (Boston: Wisdom Publications, Inc., 2006).

24 Robertson, Ian, Doutor, «Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential» (Nova Iorque: Bantam Books, 2000). Ver também: Andrew Newberg, Eugene D'Aquili, e Vince Rause, «Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief» (Nova Iorque: Ballantine Books, 2001).

25 A partir de uma conversa com o Doutor Rolin McCraty, diretor de investigação do HeartMath Research Center em Boulder Creek, na Califórnia, em outubro de 2008, sobre a sua investigação relacionada com o percurso de energia a partir do corpo até ao cérebro através do coração, durante o processo de coerência cardíaca. Ver: Rollin McCraty, *et al.*, «The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order». *Integral Review*, vol. 5(2) (dezembro de 2009).

PARTE II

O CÉREBRO E A MEDITAÇÃO

CAPÍTULO SEIS

Três Cérebros: do Pensar ao Fazer e ao Ser

A comparação entre o nosso cérebro e um computador costuma ser bastante útil, e é verdade que o seu já dispõe de todo o *hardware* de que precisa para o seu «ser» e para a sua vida. Mas sabe como tirar o melhor partido desse *hardware* para instalar novo *software*?

Imagine dois computadores com *hardware* e *software* idênticos, um nas mãos de um principiante em matéria de tecnologia e o outro a ser utilizado por um operador experiente. O principiante mal sabe as coisas que um computador consegue fazer, quanto mais como fazê-las.

A intenção desta Parte II, em termos simplistas, é dar-lhe informação relevante acerca do cérebro para que, na qualidade de operador, ao começar a utilizar o processo meditativo para mudar a sua vida, saiba o que tem de acontecer no seu cérebro e nas suas meditações, e porquê.

A mudança implica novas formas de pensar, fazer e ser

Se sabe conduzir, já experimentou o exemplo provavelmente mais elementar de pensar, fazer e ser. A princípio, tinha de *pensar* em todas as ações que executava e em todas aquelas regras do código da estrada. Mais tarde, a sua condução tornou-se relativamente competente, bastando prestar uma atenção consciente ao que estava a *fazer*. Até que começou a *ser* um verdadeiro condutor; a sua mente consciente passou para o assento do lado e passou a ser uma passageira e, desde então, a sua mente subconsciente tem provavelmente estado ao volante a maior parte do tempo; conduzir tornou-se um ato automático e uma segunda natureza para si. Muito do que aprende é conseguido através desta progressão do pensar para o fazer e para o ser, e as três áreas do cérebro facilitam este modo de aprendizagem.

Mas sabia que também pode ir diretamente do pensar para o ser, e que é provável que já tenha passado por essa experiência? Através da meditação,

que é o tema central deste livro (este capítulo vai ser um prelúdio), pode passar diretamente do pensar a pessoa ideal que deseja tornar-se para o ser essa nova pessoa. É essa a chave para a criação quântica.

Toda a mudança começa pelo pensamento: podemos começar imediatamente a formar novas ligações e circuitos neurológicos que refletem os nossos novos pensamentos. E nada deixa o cérebro mais excitado do que quando está a aprender, a assimilar conhecimento e experiências. São esses os afrodisíacos do cérebro; ele «acaricia» todos os sinais que recebe através dos nossos cinco sentidos. Ele processa, a cada segundo, biliões de informações, analisa, examina, identifica, extrapola, classifica e arquiva informação, a qual pode recuperar com base na «necessidade». Na realidade, o cérebro humano é o supercomputador por excelência do nosso planeta.

Como está recordado, a base para compreender como podemos mudar a nossa mente é o conceito de criação de ligações, a forma como os neurónios estabelecem relações habituais de longo prazo. Já falámos acerca da aprendizagem hebbiana, que afirma: «As células nervosas que disparam em conjunto ligam-se entre si.» (Os neurocientistas costumavam achar que, depois da infância, a estrutura do cérebro se tornava relativamente imutável. Mas as descobertas mais recentes revelaram que muitos aspetos do cérebro e do sistema nervoso podem modificar-se em termos estruturais e funcionais – incluindo a aprendizagem, a memória e a recuperação de lesões cerebrais – ao longo da vida adulta.)

Mas o contrário também é verdadeiro: «As células nervosas que já não disparam em conjunto deixam de se ligar entre si.» Se não as utilizamos, ficamos sem elas. Podemos até orientar o pensamento consciente para desligar ou desfazer ligações indesejadas. Logo, é possível libertarmo-nos de algumas das «coisas» a que nos temos agarrado e que influenciam a maneira como pensamos, agimos e nos sentimos. O cérebro com novas ligações estabelecidas deixa de disparar em função dos circuitos do passado.

O dom da *neuroplasticidade* (a capacidade do cérebro para estabelecer novas ligações e criar novos circuitos em qualquer idade a partir da informação que recebe do ambiente e das nossas intenções conscientes) é o que nos permite criar um novo nível mental. Há uma espécie de «fora com o velho e que venha o novo» neurológico, um processo a que os neurocientistas chamam *podar* e *fazer brotar*. É o que eu chamo desaprender e aprender e que nos permite ultrapassar as nossas limitações do momento e sermos superiores ao nosso condicionamento ou às nossas circunstâncias.

Ao criarmos um novo hábito de sermos nós próprios, estamos essencialmente a assumir um controlo consciente sobre o que se havia tornado um processo inconsciente do ser. Em vez de a mente funcionar com um objetivo (*não vou ser uma pessoa colérica*) e o corpo com outro (*vamos continuar zangados e inundados por aqueles químicos familiares*), queremos

unificar a intenção da mente com as respostas do corpo. Para isso, temos de criar uma nova maneira de pensar, de fazer e de ser.

Dado que, para mudarmos a nossa vida, devemos primeiro mudar os nossos pensamentos e sentimentos e *fazer* depois alguma coisa (mudar as nossas ações ou comportamentos) para termos uma nova experiência, que produz, por seu turno, um novo sentimento para, em seguida, memorizarmos esse sentimento até passarmos para um novo estado de ser (quando a mente e o corpo são um só), temos pelo menos algumas coisas a nosso favor. Para além de o cérebro ser neuroplástico, podemos dizer que temos mais do que um cérebro a funcionar. Com efeito, temos três.

(Para os nossos propósitos, este capítulo vai apenas focar-se nas funções desses «três cérebros» que estão especificamente relacionadas com o intuito de acabar com a nossa velha maneira de ser. Numa nota pessoal, considero que o estudo sobre o que o cérebro e os outros componentes do sistema nervoso podem fazer por nós é uma tarefa fascinante e interminável. O meu primeiro livro, *Evolve Your Brain*, abordava este tema mais em pormenor do que o necessário para os nossos objetivos presentes; existem recursos adicionais para este estudo no meu *site*, em **www.drjoedispenza.com,** e há evidentemente muitas outras publicações e *sites* excelentes para quem quiser aprofundar os seus conhecimentos sobre o cérebro, a mente e o corpo.)

OS TRÊS CÉREBROS

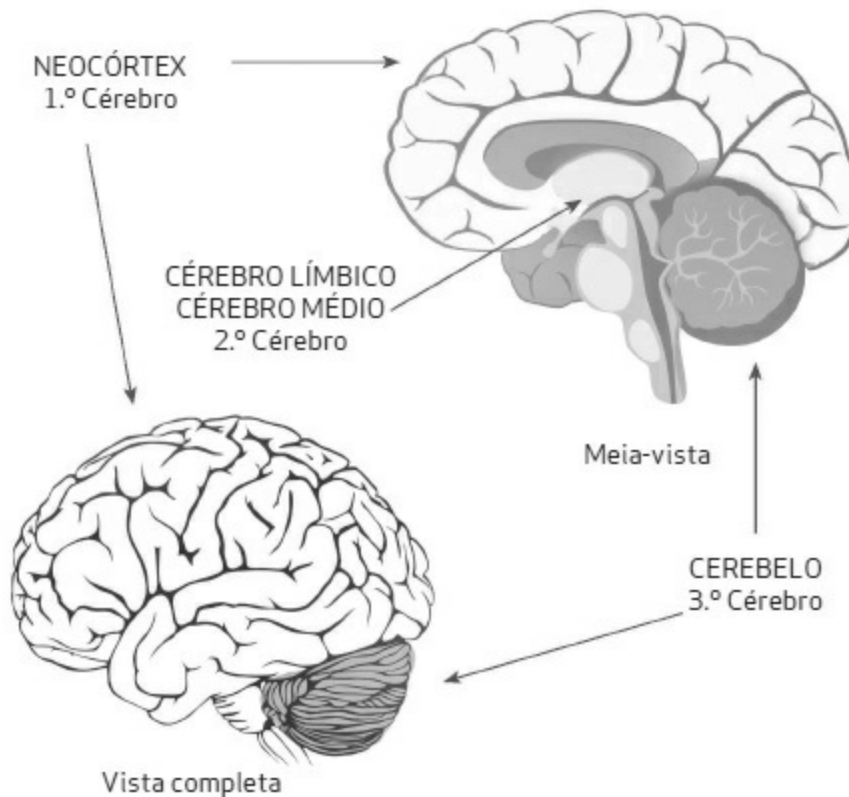



Figura 6A. O «primeiro cérebro» é o neocórtex ou cérebro racional (a branco). O «segundo cérebro» é o cérebro límbico ou cérebro emocional, responsável por criar, manter e organizar as substâncias químicas no corpo (a cinzento). O «terceiro cérebro», o cerebelo, é onde reside a mente subconsciente (a carvão).

Do pensar ao fazer: o neocórtex processa o conhecimento e depois incita-nos a viver o que aprendemos

O nosso «cérebro racional» é o neocórtex, a camada exterior do cérebro, que se assemelha a uma noz. É o *hardware* neurológico mais recente e avançado da humanidade e onde reside a mente consciente, a nossa identidade e outras funções cerebrais mais elevadas. (O lobo frontal, de que falei no capítulo anterior, é uma das quarto partes do neocórtex.)

No essencial, o neocórtex é o arquiteto ou o *designer* do cérebro. Permite-nos aprender, recordar, raciocinar, analisar, planear, criar, especular sobre as possibilidades, inventar e comunicar. Uma vez que é nesta área que armazenamos os dados sensoriais, como o que vemos e ouvimos, o neocórtex liga-nos à realidade exterior.

Regra geral, o neocórtex processa o conhecimento e a experiência. Primeiro, reunimos conhecimento sob a forma de factos ou informação *semântica* (as ideias ou conceitos filosóficos ou teóricos que adquirimos intelectualmente),

solicitando ao neocórtex que adicione novas ligações e circuitos sinápticos.

Em segundo lugar, ao decidirmos personalizar ou aplicar os conhecimentos, criamos invariavelmente uma nova experiência. Isso provoca a formação no neocórtex de padrões de neurónios chamados redes neurais. Essas redes reforçam os circuitos daquilo que adquirimos intelectualmente.

Se o neocórtex tivesse um lema, seria: *o conhecimento é para a mente*.

Dito de forma mais simples, o conhecimento é o *precursor* da experiência: o neocórtex é responsável pelo processamento de ideias que ainda não foram experienciadas e que existem como uma potencialidade que pode ser abraçada num determinado momento do futuro. Ao termos novos pensamentos, começamos a pensar em modificar o nosso comportamento para que possamos agir de maneira diferente, quando a oportunidade surgir, a fim de obtermos um novo desenlace. Em seguida, quando alteramos as nossas ações rotineiras e os comportamentos típicos, acontece alguma coisa diferente do habitual, que irá produzir uma nova experiência.

Dos novos acontecimentos às novas emoções: o cérebro límbico produz substâncias químicas que nos ajudam a recordar as experiências

O cérebro límbico (também conhecido por cérebro mamífero), localizado por baixo do neocórtex, é a área mais desenvolvida e especializada do cérebro dos mamíferos, à exceção do ser humano, dos golfinhos e dos primatas superiores. Pense simplesmente no cérebro límbico como o «cérebro químico» ou o «cérebro emocional».

Quando estamos a viver essa nova experiência, e os nossos sentidos enviam para o neocórtex uma descarga de informação proveniente do mundo exterior, as redes neurais deste organizam-se para refletir o acontecimento. Assim, a experiência enriquece o cérebro ainda mais do que o novo conhecimento.

No momento em que essas redes de neurónios disparam segundo um padrão relativo à nova experiência, o cérebro emocional produz e liberta químicos sob a forma de peptídeos. Esse *cocktail* químico tem uma assinatura específica que reflete as emoções que sentimos no momento. E tal como já sabe, as emoções são os produtos finais resultantes da experiência; uma nova experiência cria uma nova emoção (que envia novos sinais a novos genes). Assim, as emoções indicam ao corpo que grave quimicamente o acontecimento, e nós começamos a *incorporar* o que estamos a aprender.

Durante esse processo, o cérebro límbico colabora na formação de memórias de longo prazo: conseguimos lembrar-nos melhor de qualquer experiência porque conseguimos recordar as nossas emoções enquanto vivíamos o acontecimento. (O neocórtex e o cérebro límbico em conjunto permitem-nos formar memórias declarativas, o que significa que podemos

expor verbalmente o que aprendemos ou vivemos[26]. Ver a Figura 6B[1] para obter mais informações sobre as memórias declarativas e não-declarativas.)

Percebe agora como ficamos marcados por experiências com uma forte carga emocional. Qualquer pessoa que já tenha estado casada poderá dizer onde estava e o que estava a fazer quando a pediram em casamento. Talvez estivesse a saborear um ótima refeição no pátio do seu restaurante preferido, a sentir a brisa amena da uma tarde de verão e a admirar o pôr do sol, com as melodias de Mozart ecoando suavemente em fundo, quando a pessoa com quem jantava se ajoelhou e lhe estendeu uma caixinha preta.

A combinação de tudo o que essas pessoas estavam a viver nesse momento fê-las sentirem-se muito diferentes do normal. O típico equilíbrio químico interno que a sua identidade havia memorizado foi completamente abalado por aquilo que viram, ouviram e sentiram. Em certo sentido, despertaram dos estímulos ambientais familiares e rotineiros que normalmente bombardeiam o cérebro e nos fazem pensar e sentir de forma previsível. Os acontecimentos novos surpreendem-nos ao ponto de ficarmos mais conscientes nesse momento presente.

Se o cérebro límbico tivesse um lema, seria: *a experiência é para o corpo*.

Se o conhecimento é para a mente e a experiência é para o corpo, então, quando põe o conhecimento em prática e cria uma nova experiência, ensina ao corpo o que a mente aprendeu intelectualmente. O conhecimento sem experiência é meramente filosófico, a experiência sem conhecimento é ignorância. Há uma evolução que tem de acontecer. Tem de pegar no conhecimento e vivê-lo, abraçá-lo emocionalmente.

Se ainda está comigo nesta análise sobre como mudar a sua vida, já aprendeu que tem de adquirir conhecimento, depois agir para ter uma nova experiência, que produzirá um novo sentimento. A seguir, terá de memorizar esse sentimento e passar o que aprendeu da mente consciente para a mente inconsciente. O *hardware* necessário para realizar essa tarefa encontra-se na terceira área do cérebro, que vamos analisar de seguida.

Do pensar e fazer ao ser: o cerebelo armazena pensamentos, atitudes e comportamentos habituais

Recorda-se de eu falar sobre o facto de não nos conseguirmos lembrar conscientemente de um número de telefone, de um código do multibanco ou da combinação de um cofre, mas como já os introduzimos tantas vezes, o corpo conhece-os melhor do que o cérebro, e os nossos dedos resolvem automaticamente esse problema? Isso pode parecer uma coisa sem importância. Mas quando o corpo sabe tanto ou mais do que a mente consciente, quando conseguimos repetir voluntariamente uma experiência sem grande esforço consciente, isso significa que já memorizámos a ação, o

comportamento, a atitude ou a reação emocional, ao ponto de se ter tornado uma capacidade ou um hábito.

Quando chegamos a esse nível de aptidão, entrámos num estado de ser. Durante esse processo, ativámos a terceira área do cérebro, que desempenha um papel vital na nossa mudança de vida: o *cerebelo*, sede do subconsciente.

A parte mais ativa do cérebro, o cerebelo, localiza-se na parte de trás do crânio. Pense nele como o microprocessador e o centro de memória do cérebro. Cada neurónio do cerebelo tem o potencial de se ligar a, pelo menos, outras duzentas mil células – podendo chegar a um milhão – para processar o equilíbrio, a perceção da relação espacial das partes do corpo e a execução de movimentos controlados.

O cerebelo armazena determinados tipos de ações e aptidões simples, bem como atitudes arraigadas, reações emocionais, ações repetitivas, hábitos, comportamentos condicionados e reflexos e aptidões inconscientes que dominamos e memorizamos. Dotado de uma impressionante capacidade de armazenamento, descarrega com toda a facilidade várias formas de informação aprendida para estados programados da mente e do corpo.

Quando estamos num estado de ser, começamos a memorizar um novo ser neuroquímico. É então que o cerebelo assume o comando, fazendo desse novo estado uma parte implícita da nossa programação subconsciente. O cerebelo é o lugar das *memórias não declarativas*, o que significa que já fizemos ou praticámos uma coisa tantas vezes, que se torna a nossa segunda natureza e já não precisamos de pensar nela; torna-se tão automática, que é difícil descrever como a fazemos. Quando isso acontece, chegamos a um ponto em que a felicidade (ou qualquer outra atitude, comportamento, aptidão ou traço em que tenhamos estado concentrados e que tenhamos ensaiado mental ou fisicamente) se torna um programa do novo ser memorizado de forma inata.

Vamos recorrer a um exemplo da vida real para vermos como, na prática, esses três cérebros nos transportam do pensar, ao fazer e ao ser. Primeiro, vamos ver como, através de um ensaio mental consciente, o cérebro racional (o neocórtex) utiliza o conhecimento para encontrar novas formas de ativar novos circuitos, a fim de criar uma nova mente. Depois, o nosso pensamento cria uma experiência e, através do cérebro emocional (límbico), daí resulta uma nova emoção. Os nossos cérebros racional e emocional condicionam o corpo orientando-o para uma nova mente. Por fim, chegados a um ponto em que a mente e o corpo estão a funcionar como um só, o cerebelo permite-nos memorizar um novo ser neuroquímico, e o nosso novo estado de ser torna-se um programa inato no nosso subconsciente.

Um exemplo dos três cérebros em ação na vida real

Para lançarmos um olhar prático sobre estas ideias, vamos supor que leu recentemente vários livros estimulantes sobre a compaixão, incluindo um escrito pelo Dalai Lama, uma biografia da Madre Teresa e um relato da obra de São Francisco de Assis.

Esse conhecimento permitiu-lhe pensar de outra maneira. A leitura desse material terá forjado novas ligações sinápticas no seu cérebro racional. No essencial, adquiriu conhecimentos sobre a filosofia da compaixão (através das experiências de outras pessoas, não das suas). Mais, alimenta essas ligações neurais porque analisa diariamente aquilo que aprendeu: está tão entusiasmado que até ajuda a resolver os problemas dos seus amigos, oferecendo-lhes conselhos e tornando-se o centro das atenções. Tornou-se o grande filósofo. Intelectualmente, domina a matéria.

A caminho de casa, a sua mulher liga-lhe para dizer que a sua sogra os convidou para jantar daí a três dias. Você encosta na berma e já está a pensar em como detesta a sogra desde que ela o magoou há dez anos. Depressa cria uma lista mental: nunca gostou do seu tom autoritário, do modo como interrompe os outros, do cheiro dela, nem sequer dos pratos que cozinha. Sempre que está perto dela, fica com o coração acelerado, cerra os maxilares, sente o rosto e o corpo tensos, fica nervoso e só lhe apetece saltar da cadeira e desaparecer dali para fora.

Ainda ali, sentado no carro, lembra-se daqueles livros sobre filosofia da compaixão e pensa no que aprendeu em teoria. Ocorre-lhe então um pensamento: «Se eu tentar pôr em prática o que li naqueles livros, talvez veja a minha sogra com outros olhos. Daquilo que aprendi, o que poderei personalizar para mudar o desenlace deste jantar?»

Quando põe a hipótese de mudar de atitude em relação à sua sogra, começa a suceder uma coisa maravilhosa. Decide não reagir à presença dela armado dos habituais programas automáticos. Em vez disso, começa a pensar naquilo que quer deixar de ser e naquilo em que quer tornar-se. Pensa: «O que não quero sentir e como não me vou comportar, quando a vir?» O seu lobo frontal começa a «arrefecer» os circuitos neurais que estão ligados ao seu antigo ser, e começa a desligar ou a desbastar esse seu antigo ser, evitando que funcione como uma identidade. Podemos dizer que, como o seu cérebro não está a disparar da mesma maneira, já não está a criar a mesma mente.

Depois, recorda o que os livros diziam, para o ajudar a planear como quer pensar, sentir-se e comportar-se em relação à sua sogra. Pergunta-se: «Como posso modificar o meu comportamento – as minhas ações – e as minhas reações, para que a minha experiência conduza a um novo sentimento?» Então, imagina-se a cumprimentá-la e a abraçá-la, a fazer-lhe perguntas sobre coisas que sabe serem do interesse dela e a elogiá-la pelo penteado ou pelos óculos novos. Ao longo dos dias seguintes, enquanto ensaia mentalmente o seu novo ideal de si próprio, continua a instalar mais *hardware* neurológico para ter os

circuitos adequados a funcionar (trata-se, com efeito, de um novo *software*) quando interagir de facto com a sua sogra.

Para a maioria das pessoas, passar do pensamento à ação é como fazer os caracóis andarem mais depressa. Queremos ficar no reino intelectual e filosófico da nossa realidade, gostamos de nos identificar com o sentimento memorizado e reconhecível do nosso ser familiar.

Mas, ao abandonarmos velhos padrões de pensamento, interrompermos as reações emocionais de sempre, renunciarmos a comportamentos reflexivos e ensaiarmos novas maneiras de ser, estamos a aplicar tudo aquilo que aprendemos e a criar uma nova mente, estamos a recordar a nós próprios quem queremos ser.

Mas há outro passo de que temos de falar aqui.

O que aconteceu quando conseguiu ver de fora a sua «antiga personalidade», os pensamentos e os comportamentos habituais, as emoções memorizadas que relacionava com a sua sogra? De certa forma, entrou no sistema operativo da mente subconsciente, onde estavam esses programas, e tornou-se observador. Quando conseguimos ter consciência ou constatarmos quem estávamos a ser, tomamos consciência do nosso inconsciente.

Ao começar a projetar-se mentalmente numa situação potencial antes da experiência real (o jantar iminente), começa a criar novas ligações neurais como se a situação já tivesse acontecido (ser compassivo para com a sua sogra.) Quando essas novas ligações neurais começam a ativar-se em uníssono, o cérebro cria uma imagem, uma visão, um modelo, ou aquilo a que chamo um holograma (uma imagem multidimensional) que representa a pessoa que tinha idealizado ser. No instante em que isso acontece, aquilo em que estava a pensar torna-se mais real do que qualquer outra coisa. O cérebro transforma o pensamento em experiência e «redimensiona» a massa cinzenta para dar a ideia de que essa experiência já aconteceu.

Incorporar o conhecimento através da experiência: ensinar ao corpo o que a mente aprendeu

E eis que chega o grande dia, vê-se finalmente sentado à mesa, frente a frente com a sua sogra. Em vez de reagir automaticamente quando os comportamentos típicos dela se manifestam, mantêm-se consciente, lembra-se do que aprendeu e decide pô-lo em prática. Em vez de a julgar, atacar ou de sentir animosidade para com ela, reage de uma forma completamente diferente do habitual. Tal como os livros incentivavam a fazer, mantém-se no momento presente, abre o seu coração e ouve realmente o que ela está a dizer. Deixa de a julgar pelos atos do passado.

Eis que modifica o seu comportamento e refreia as suas reações emocionais impulsivas, criando assim uma nova experiência com a sua sogra. Isso ativa o

cérebro límbico e fá-lo preparar uma nova mistura de químicos, que gera uma nova emoção e, de súbito, começa verdadeiramente a sentir compaixão por ela. Vê-a como ela é e vê até aspetos seus refletidos nela. Os seus músculos relaxam, sente o coração a abrir-se e respira profunda e livremente.

O sentimento desse dia foi tão bom que perdura. Sente-se agora inspirado e compreensivo e descobre que gosta da sua sogra. Ao associar esse novo sentimento interior de boa vontade e amor com essa pessoa da sua realidade exterior, liga a compaixão à sua sogra. Forma uma *memória associativa*.

Quando sente a emoção da compaixão, de certo modo, significa que ensinou (quimicamente) ao seu corpo o que a sua mente sabia (filosoficamente), e isso ativou e modificou alguns dos seus genes. Agora, passou do pensar ao fazer: os seus comportamentos correspondem às suas intenções conscientes, as suas ações são iguais ao seu pensamento, a mente e o corpo estão alinhados e a funcionar em conjunto. Fez exatamente o mesmo que aquelas pessoas nos livros. Logo, ao aprender intelectualmente a compaixão com o corpo e a mente e ao demonstrar esse ideal no seu ambiente através da experiência, incorporou esse sentimento elevado. Condicionou o seu corpo para uma nova mente de compaixão. O corpo e a mente estão a trabalhar em conjunto. *Incorporou a compaixão*. Em certo sentido, a palavra ganhou corpo.

Dois cérebros fizeram-no passar do pensar ao fazer, mas conseguirá criar um estado de ser?

Graças aos seus esforços para incorporar a compaixão, tem agora o neocórtex e o cérebro límbico a funcionar em conjunto. Saiu do ser habitual e memorizado que funciona dentro de um conjunto de programas automáticos e entrou num novo ciclo de pensar e sentir. Sentiu a compaixão e prefere-a à hostilidade dissimulada, à rejeição e à raiva reprimida.

Mas vamos com calma, ainda não está preparado para a santidade! Não basta ter a mente e o corpo a funcionar em conjunto só *uma vez*. Isso fá-lo passar do pensar ao fazer, mas será que consegue reproduzir esse sentimento de compaixão sempre que quiser? Consegue incorporar repetidamente a compaixão, independentemente das condições do seu ambiente, de maneira a que nenhuma pessoa ou situação possa voltar a criar aquele antigo estado de ser?

Se não consegue, ainda não domina a compaixão. *A minha definição de «dominar» é o nosso estado químico interior ser superior a qualquer outra coisa no nosso mundo exterior.* Passamos a ser mestres nesse domínio quando nos tivermos condicionado com pensamentos e sentimentos que escolhemos, quando tivermos memorizado estados emocionais/químicos desejados, e nada na nossa vida exterior nos demover dos nossos objetivos. Nenhuma pessoa,

nenhuma experiência, nada, em qualquer tempo e lugar, pode perturbar a nossa coerência química interior. Conseguimos pensar, agir e sentir-nos de maneira diferente sempre que assim o decidirmos.

SE CONSEGUIMOS DOMINAR O SOFRIMENTO, CONSEGUIMOS DOMINAR A ALEGRIA COM A MESMA FACILIDADE

Provavelmente, conhece alguém que é mestre no sofrimento, não conhece? Então, ligue-lhe pergunte: «Como estás?»

«Mais ou menos.»

«Ouve, eu vou sair com uns amigos, vamos a uma galeria de arte nova e depois jantar a u restaurante que tem umas sobremesas saudáveis ótimas. E a seguir, vamos a um sítio que te música ao vivo. Não queres vir connosco?»

«Não, não me apetece.»

Mas se essa pessoa dissesse o que queria realmente dizer, seria: «Eu memorizei este estac emocional, e nada no meu ambiente – nenhuma pessoa, nenhuma experiência, nenhuma condiçã nada – me vai demover do meu estado químico interior de sofrimento. Sabe-me melhor estar sofrer do que soltar-me e ser feliz. Neste momento, estou a desfrutar do meu vício, e essas coisa todas que queres fazer podiam distrair-me da minha dependência emocional.»

Mas sabe uma coisa? Nós conseguimos dominar com a mesma facilidade um estado químic interior como a alegria ou a compaixão.

No exemplo anterior, da sogra, se tivesse posto os seus pensamentos, comportamentos e sentimentos em prática o número suficiente de vezes, «ser» compassivo ter-se-ia tornado bastante natural. Teria evoluído, passando do *pensar* simplesmente em ser compassivo ao *fazer* alguma coisa para isso, até *ser* de facto compassivo. «Ser» significa que é simples, natural, uma segunda natureza, uma rotina e uma coisa inconsciente. A compaixão e o amor tornar-se-iam tão automáticos e familiares como as emoções antigas.

É preciso replicar essa experiência de pensar, sentir-se e agir com compaixão. Se o fizer, consegue libertar-se da dependência do seu estado emocional passado e condicionar neuroquimicamente o seu corpo e mente para memorizarem o estado químico interior chamado compaixão melhor do que a sua mente consciente. Ao recriar repetidamente a experiência da compaixão sempre que quiser ao praticá-la, independentemente de qualquer circunstância, o seu corpo torna-se a mente da compaixão. Acaba por memorizar tão bem a compaixão, que nada do seu mundo exterior o consegue demover desse estado de ser.

Quando os três cérebros funcionam em conjunto, o ser fica biológica, neuroquímica e geneticamente num estado de compaixão. Quando a

compaixão se torna incondicionalmente normal e familiar, significa que evoluiu do conhecimento para a experiência e, depois, para a sabedoria.

A EVOLUÇÃO PARA UM ESTADO DE SER: O PAPEL DOS NOSSOS DOIS SISTEMAS DE MEMÓRIA

Temos três cérebros, que nos permitem evoluir do pensar para o fazer e depois para o se Observe este gráfico:

Figura 6B(1). Memórias declarativas e não-declarativas.

O cérebro possui dois sistemas de memória:

> O primeiro sistema é o das memórias declarativas ou explícitas. Quando nos lembramos conseguimos expor verbalmente o que aprendemos ou experienciámos, essas memórias sã declarativas. Há dois tipos de memórias declarativas: o conhecimento (memórias semântica derivadas do conhecimento filosófico) e a experiência (memórias episódicas derivadas c experiências sensoriais, identificadas como acontecimentos da nossa vida com pessoas, animais c objetos em particular, enquanto fazíamos ou presenciávamos um determinado acontecimento nu determinado tempo e lugar). As memórias episódicas costumam ficar impressas durante ma tempo no cérebro e no corpo do que as memórias semânticas.

> O segundo sistema é o das memórias não-declarativas ou implícitas. Quando praticamos un ação tantas vezes, que se torna uma segunda natureza – deixamos de ter de pensar nela, é com

se quase não conseguíssemos explicar como a fazemos –, o corpo e a mente são um só. Es sistema é onde residem as nossas aptidões, hábitos, comportamentos automáticos, memóri associativas, atitudes inconscientes e reações emocionais.

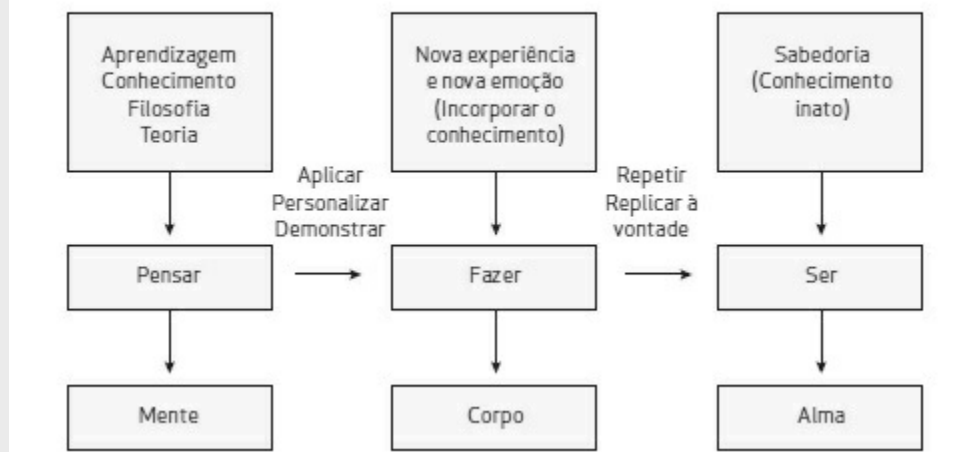



Figura 6B(2). Três cérebros: do pensar ao fazer e ao ser.

Assim, quando pegamos no que aprendemos intelectualmente (neocórtex) e o aplicamo personalizamos ou demonstramos, acabamos por modificar de alguma forma o noss comportamento. Ao fazê-lo, criamos uma nova experiência, que irá gerar uma nova emoçã (cérebro límbico). Se conseguirmos repetir, replicar ou experimentar essa ação segundo a noss vontade, alcançamos um estado de ser (cerebelo).

A sabedoria é o conhecimento acumulado que foi adquirido através da experiência repetida. E quando «ser» compassivo é tão natural como sofrer, julgar, culpar ou sentir-se frustrado, negativo ou inseguro, tornamo-nos sábios. Estamos livres para agarrar novas oportunidades, pois, de alguma forma, a vida parece organizar-se de acordo com quem estamos a ser.

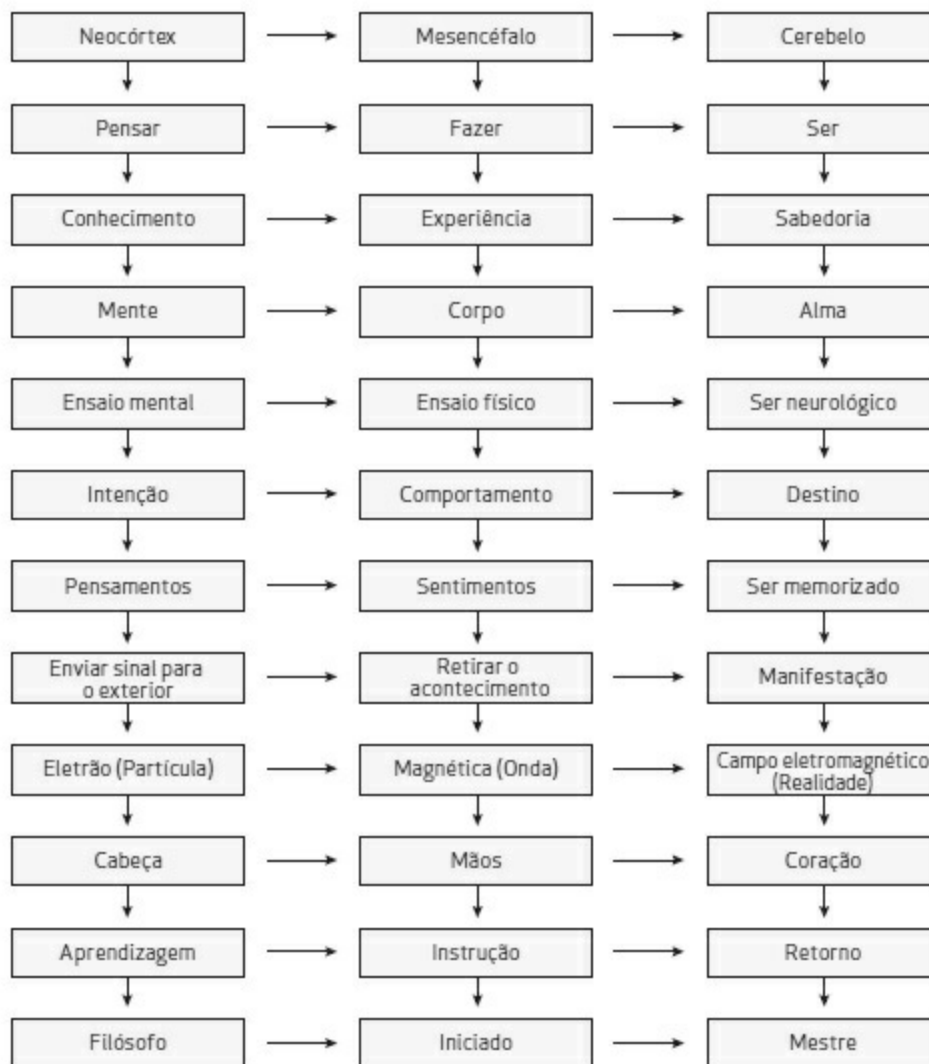



Figura 6C. Este gráfico mostra a progressão entre os três cérebros e a forma como se alinham para estabelecerem uma correlação entre diferentes vias de evolução pessoal

Passar diretamente do pensar ao ser: um prelúdio da meditação

Passar do pensar ao fazer e ao ser é uma progressão pela qual já todos passámos muitas vezes, quer tenha sido ao aprendermos a conduzir, a esquiar, a tricotar ou a fazer de uma língua estrangeira uma segunda natureza.

Agora, vamos falar de uma das grandes dádivas que a evolução concedeu aos seres humanos: a capacidade de passarmos do pensar ao ser sem executar qualquer ação física. Por outras palavras, conseguimos criar um novo estado de ser antes de termos uma experiência concreta.

Fazemo-lo muitas vezes, e não se trata de «fingir até conseguir». Por exemplo, temos uma fantasia sexual na qual experimentamos interiormente todos os pensamentos, sentimentos e ações que desejamos realizar com o

parceiro, quando ele regressar de uma viagem. Essa experiência interior está tão presente, que o corpo é quimicamente alterado e responde como se o acontecimento futuro já estivesse a acontecer nesse preciso momento. Passámos para um novo estado de ser. O mesmo acontece quando ensaiamos mentalmente um discurso que vamos fazer, recordamos como vamos confrontar um colega de trabalho ou imaginamos o que nos apetecia comer quando estamos com fome e presos no trânsito; quando só pensamos nisso em detrimento de tudo o resto, o corpo começa a passar para um estado de ser através do simples pensamento.

Mas até que ponto conseguimos tirar partido disso? Será que conseguimos tornar-nos a pessoa que ambicionamos ser só através do pensamento e do sentimento? Será que conseguimos criar e viver uma realidade escolhida conscientemente, como fez a minha filha ao experimentar o emprego de verão dos seus sonhos?

É aqui que entra a meditação. Como sabe, as pessoas recorrem às técnicas de meditação por variadíssimas razões. Neste livro, vai aprender uma meditação especial, concebida para um objetivo específico: ajudá-lo a dar a volta à sua maneira de ser e a tornar-se a pessoa que deseja. Ao longo das restantes páginas deste capítulo, vamos relacionar o que já aprendeu até aqui com esta meditação. (Sempre que falar de meditação ou do processo meditativo, refiro-me ao processo no qual nos focaremos na Parte III).

A meditação permite-nos modificar o nosso cérebro, o nosso corpo e o nosso estado de ser. Mais importante ainda, podemos fazer essas alterações sem necessidade de qualquer ação física ou interação com o ambiente exterior. Através da meditação, conseguimos instalar o *hardware* neurológico necessário, tal como aqueles pianistas e os indivíduos que exercitaram os dedos conseguindo operar mudanças através do ensaio mental. (Esses sujeitos de pesquisa utilizaram simplesmente o ensaio mental, mas para os nossos objetivos, esse é apenas um dos componentes, ainda que muito importante, do processo meditativo.)

Se lhe pedisse para pensar quais seriam as qualidades do seu ser ideal ou lhe sugerisse que pensasse em qual seria a sensação de ser uma figura grandiosa como a Madre Teresa ou Nelson Mandela, simplesmente através da contemplação de uma nova maneira de ser, o seu cérebro começaria a disparar de novas maneiras e a formar uma nova mente. É isso o ensaio mental em ação. Peço-lhe agora que reflita na sensação de estar feliz, contente, satisfeito e em paz. O que imaginaria como um novo ideal de *si mesmo*?

No essencial, o processo meditativo permite-nos responder a essa pergunta reunindo toda a informação, aprendida e ligada através das sinapses no nosso cérebro, sobre o que significa estar feliz, contente, satisfeito e em paz. Na meditação, pegamos nesse conhecimento e pomo-lo em prática. Em vez de nos limitarmos a perguntar o que significaria ser feliz, colocamo-nos na

posição de praticar, logo de viver, um estado de felicidade. Afinal, o aspeto e a sensação da felicidade não nos é estranho. Já vivemos experiências felizes, já vimos como se manifesta a felicidade noutras pessoas. Podemos então fazer a nossa escolha a partir desse conhecimento e experiência e criar um novo ideal de nós próprios.

Já falei de como, através do lobo frontal, utilizamos novas formas de ativar novos circuitos, criando uma nova mente. Ao experimentarmos essa nova mente, o cérebro cria uma espécie de imagem holográfica que nos fornece um modelo a seguir para a criação da realidade futura. Como novos circuitos neurais foram instalados antes de qualquer experiência real, não precisamos de levar a cabo uma revolução não-violenta, como fez Gandhi, nem de liderar o povo e ser queimado vivo, como aconteceu a Joana d'Arc. Basta utilizarmos o conhecimento e a nossa experiência dessas qualidades de coragem e convicção para obtermos um efeito emocional dentro de nós. O resultado será um estado mental. Ao produzirmos repetidamente esse estado mental, ele torna-se mais familiar e começamos a criar novos circuitos. Quanto mais vezes produzirmos esse estado mental, mais esses pensamentos se tornam a experiência.

Dessa transformação pensamento-experiência resulta um sentimento, uma emoção. Quando isso ocorre, o corpo (enquanto mente inconsciente) não distingue um acontecimento que se dá na realidade física e as emoções criadas através do simples pensamento.

Enquanto prepara o corpo para uma nova mente, percebe que o cérebro racional e o cérebro emocional estão a funcionar em harmonia. Recorde-se de que os pensamentos são para o cérebro e os sentimentos são para o corpo. Ao pensarmos e sentirmos de uma determinada forma como parte do processo meditativo, ficamos diferentes do que éramos quando começámos. Os novos circuitos instalados, as modificações neurológicas e químicas que foram produzidas por esses sentimentos e emoções alteraram-nos de tal forma, que há provas físicas no cérebro e no corpo que demonstram essas mudanças.

Nesse momento, passamos para um estado de ser. Deixamos de praticar a felicidade, a gratidão ou o que quer que seja, para passarmos a ser realmente gratos e felizes. Conseguimos produzir esse estado mental e físico todos os dias, conseguimos reviver constantemente um acontecimento e produzir a resposta emocional a essa experiência como se fossemos a pessoa que idealizámos.

Se depois da meditação conseguir manter esse novo estado de ser – neurológica, biológica, química e geneticamente alterado –, significa que ativou essas mudanças antes da própria experiência, logo terá maior propensão para agir e pensar em sintonia com aquilo que está a ser. Conseguiu acabar com a sua velha maneira de ser!

Queria só lembrá-lo de que, quando está num novo estado de ser – uma nova personalidade –, cria também uma nova realidade pessoal. Eu repito: *um novo estado de ser cria uma nova personalidade... uma nova personalidade produz uma nova realidade pessoal.*

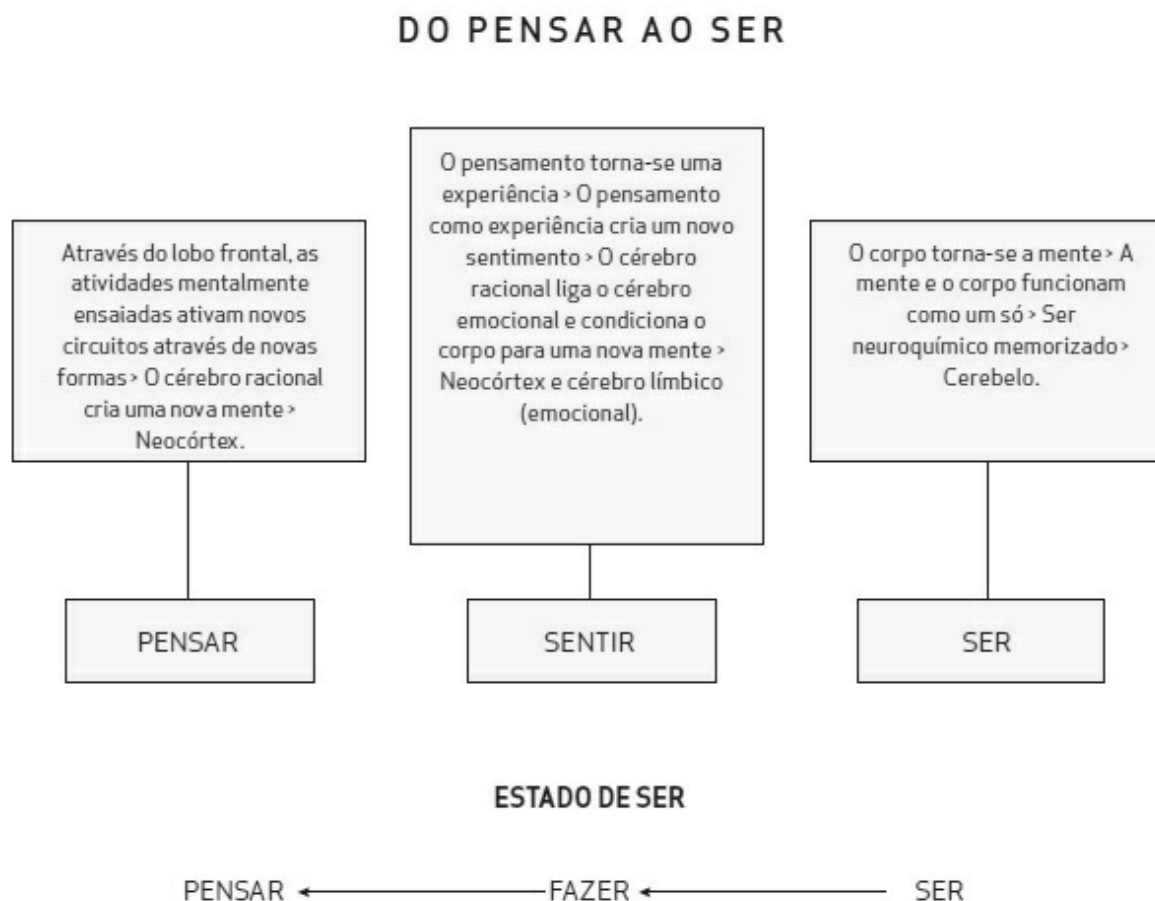



Figura 6D. Podemos passar do pensar ao ser sem termos de fazer nada. Quando ensaiamos mentalmente uma nova mente, há um momento em que o pensamento se transforma em experiência. Quando isso acontece, o produto final dessa experiência interior é uma emoção ou um sentimento. Quando conseguimos sentir como seria se fossemos uma pessoa diferente, o corpo (enquanto mente inconsciente) começa a acreditar nessa nova realidade. O corpo e a mente começam a trabalhar como um só e conseguimos ser essa pessoa sem termos feito nada de concreto. Quando passamos para um novo estado de ser através do simples pensamento, ficamos mais propensos a agir e a pensar em sintonia com o que estamos a ser..

E como sabe se esta prática meditativa ativou os seus três cérebros produzindo o efeito pretendido? É simples: se nos empenharmos no processo, sentimo-nos diferentes. Se nos sentirmos exatamente como nos sentíamos antes, se os mesmos catalisadores produzirem as mesmas reações em nós, nada aconteceu no campo quântico. Os seus pensamentos e sentimentos de sempre continuam a reproduzir o mesmo sinal eletromagnético no campo. Não sofreu qualquer alteração química, neurológica, genética ou de qualquer outra ordem. Mas se sair da meditação a sentir-se diferente de quando começou, e

se conseguir manter esse estado modificado da mente e do corpo, então, quer dizer que *mudou*.

E o que mudou dentro de si – o novo estado de ser que criou – produzirá efeito no exterior. Conseguiu ultrapassar o modelo de causa/efeito do universo, esse velho conceito newtoniano de algo exterior a nós que nos controla os pensamentos, as ações e as emoções. Havemos de voltar em breve a este ponto.

Também saberá que a sua meditação foi proveitosa se acontecer alguma nova e inesperada na sua vida em resultado do seu esforço. Lembre-se: o modelo quântico diz-nos que, se criou uma nova mente e um novo estado de ser, passou a ter uma assinatura eletromagnética alterada. Como está a sentir-se e a pensar de maneira diferente, está a alterar a realidade. Em conjunto, os pensamentos e os sentimentos conseguem fazer isso, mas não em separado. Permita-me que lhe volte a recordar que *não podemos pensar de uma maneira e sentir-nos de outra e esperar que alguma coisa mude na nossa vida*. A combinação dos seus pensamentos e dos seus sentimentos é o seu estado de ser. Mude o seu estado de ser e muda a sua realidade.

Eis onde entram verdadeiramente em cena os sinais coerentes. Se conseguir enviar para o campo quântico um sinal coerente ao nível do pensamento e do sentimento (estado de ser), independentemente do mundo exterior, qualquer coisa de diferente irá surgir na sua vida. Quando tal acontecer, sentirá sem dúvida uma poderosa resposta emocional que o inspirará a voltar a criar uma nova realidade – e pode usar essa emoção para gerar uma experiência ainda mais maravilhosa.

Permita-me que volte às ideias de Newton. Todos nós estamos condicionados pela noção newtoniana de que a vida é dominada pela causa/efeito. Quando alguma coisa boa nos acontece, expressamos gratidão ou alegria. Passamos, por isso, a vida à espera que alguém ou alguma coisa exterior a nós mesmos regule os nossos sentimentos.

O que lhe estou a pedir, pelo contrário, é que assuma o comando para inverter o processo. Em vez de ficar à espera de uma ocasião que o faça sentir-se de uma determinada maneira, crie esse sentimento antes de a experiência ocorrer no mundo físico, convença emocionalmente o seu corpo de que uma experiência «geradora de gratidão» já teve lugar.

Para tal, escolha uma potencialidade do campo quântico e entre em contacto com a forma como se sentiria se a estivesse a viver. Estou a pedir-lhe que use o pensamento e o sentimento para se pôr no lugar desse ser futuro, esse seu «eu» possível, com tal nitidez, que começa a condicionar emocionalmente o seu corpo para acreditar que *já* é essa pessoa. Quando abrir os olhos no final de uma sessão de meditação, quem quer ser? Qual foi a sensação de ser essa pessoa ideal ou de ter essa experiência desejada?

Para acabar completamente com o hábito de ser você mesmo, diga adeus à

causa/efeito e abrace o modelo quântico da realidade. Escolha uma realidade potencial que deseje, viva-a nos seus pensamentos e sentimentos e agradeça antes do acontecimento real. Consegue aceitar a ideia de que, ao alterar o seu estado interior, deixa de precisar do mundo exterior para lhe dar motivos para sentir alegria, gratidão, reconhecimento ou qualquer outro sentimento elevado?

Quando o corpo sente de forma real que o acontecimento está a ter lugar nesse momento, com base apenas no pensamento e no sentimento, já está a experimentar o futuro. No momento em que está nesse estado de ser, nesse momento *atual* e presente nessa experiência, está ligado a todas as realidades possíveis existentes no campo quântico. Lembre-se de que, se estiver no passado ou no futuro, com base nas emoções que lhe são familiares ou a antecipar algum efeito, não terá acesso a todas as possibilidades que o campo quântico encerra. A única forma de aceder ao campo quântico é estando no momento presente.

Não se esqueça de que esse processo não pode ser exclusivamente intelectual. Os pensamentos e os sentimentos têm de ser coerentes. Por outras palavras, esse meditação exige que desça um palmos abaixo da cabeça e chegue ao coração. Abra o coração e pense como se sentiria se incorporasse a combinação de todas as características que admira e que formam o seu ser ideal.

Pode contrapor que não sabe como se sentiria, uma vez que nunca experimentou a sensação de possuir essas características e ser essa pessoa ideal. A minha resposta é que o seu corpo consegue sentir isso antes dos sinais físicos, bem antes dos seus sentidos: se um destino futuro que nunca experimentou se manifestasse realmente na sua vida, teria de concordar que experimentaria uma emoção elevada como a alegria, o entusiasmo ou a gratidão... pelo que é nessas emoções que se deve focar. Em vez de ser escravo de emoções que são apenas um resíduo do passado, recorre a emoções elevadas para criar o futuro.

Emoções elevadas como a gratidão, o amor, e por aí fora, têm uma frequência mais alta que ajuda a passar para um estado de ser em que podemos sentir-nos como se os acontecimentos desejados já tivessem ocorrido. Se estamos num estado de grandeza, o sinal que enviamos para o campo quântico é o de que os acontecimentos já se deram. O facto de agradecermos por eles permite-nos condicionar emocionalmente o nosso corpo para acreditarmos que a razão dessa gratidão já aconteceu. Ao ativarmos e coordenarmos os três cérebros, a meditação permite passar do pensar ao ser, e uma vez num novo estado de ser, a propensão para agirmos e pensarmos em sintonia com o que estamos a ser é maior.

Talvez se tenha questionado por que motivo é tão difícil passar para um estado de gratidão ou dar graças antes da experiência real. Será possível que tenha vivido segundo uma emoção memorizada que se tornou de tal forma

parte da sua identidade, a um nível subconsciente, que agora não consegue sentir-se de maneira diferente daquela a que se acostumou? Se for esse o caso, talvez a sua identidade se tenha tornado apenas uma questão de manter as aparências, para se alhear e para alivar o que sente interiormente.

No capítulo seguinte, vamos ver como acabar com o fosso entre o que sente e o que aparenta sentir para que alcance a verdadeira libertação. Quando conseguir sentir prontamente gratidão ou alegria, ou quando conseguir apaixonar-se pelo futuro, sem precisar de alguém, de um bem ou de uma experiência para se sentir assim, essas emoções elevadas ficarão disponíveis para alimentar as suas criações.

26 Dispenza, Joe, «Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind» (Deerfield Beach, Florida: Health Communications, inc., 2007).

CAPÍTULO SETE

O Fosso

Um dia, estava sentado no sofá a pensar no significado de ser feliz e, ao refletir sobre a minha absoluta falta de alegria, pensei em como as pessoas mais importantes para mim me dariam ali mesmo um sermão. Imaginei as palavras exatas: «Tu tens uma sorte incrível. Tens uma família maravilhosa, incluindo uns miúdos lindos. És um quiroprático de sucesso. Dás palestras para milhares de pessoas, viajas por todo o mundo, visitas novos lugares, apareceste no filme *O Que Raio Sabemos Nós?* e muita gente adorou a tua mensagem. Até escreveste um livro, que está a ter bastante sucesso.» Com isso, teriam tocado em todos os pontos sensíveis da emoção e da razão. Mas havia qualquer coisa que não batia certo.

Estava num ponto da minha vida em que viajava todos os fins de semana de cidade em cidade para dar palestras; chegava a estar em duas cidades diferentes no espaço de três dias. Ocorreu-me que estava tão ocupado, que não tinha tempo para pôr realmente em prática o que andava a ensinar.

Foi um momento desconcertante, porque comecei a ver que toda a minha felicidade provinha do exterior, e que a alegria que sentia enquanto viajava e dava palestras nada tinha a ver com a *verdadeira* alegria. Parecia-me que *precisava* de toda a gente, de todas as coisas e de todos os lugares exteriores a mim mesmo para me sentir bem. A imagem que estava a projetar para os outros dependia de fatores exteriores.

E quando não estava a fazer palestras, a dar entrevistas ou a tratar doentes, e ficava em casa, sentia-me vazio.

Não me interprete mal; em muitos aspetos, essas coisas exteriores eram ótimas. Se perguntasse a alguém que me tivesse visto a dar uma palestra, ou completamente absorto a trabalhar numa apresentação durante uma viagem de avião ou a responder a dezenas de *e-mails* num aeroporto ou numa sala de estar de um hotel, esse observador dir-lhe-ia que eu parecia estar bastante feliz.

A triste realidade é que se me tivessem perguntado num desses momentos se era feliz, eu teria provavelmente concordado: «*Sim, está tudo bem. Estou ótimo. Sou um sortudo.*»

Mas se me tivessem apanhado num momento tranquilo, em que não estivesse a ser bombardeado por todos esses estímulos, eu teria respondido

de maneira completamente diferente: «*Há qualquer coisa que não está bem. Sinto-me inquieto. Tudo me parece uma rotina. Falta-me qualquer coisa.*»

No dia em que percebi qual era o grande motivo da minha infelicidade, também me apercebi de que precisava do mundo exterior para me recordar de quem era. A minha identidade havia-se tornado as pessoas com quem falava, as cidades que visitava, as coisas que fazia enquanto viajava e as experiências de que precisava para me reafirmar como a pessoa chamada Joe Dispenza. E quando não tinha ninguém por perto que me pudesse ajudar a recordar essa personalidade que os outros reconheceriam como sendo eu, deixava de ter a certeza de quem era. Percebi, de facto, que toda a minha perceção da felicidade era, na realidade, a reação a um estímulo do mundo exterior que me fazia sentir de determinadas maneiras. Compreendi então que estava totalmente viciado no meu ambiente e dependente de estímulos exteriores para reforçar a minha dependência emocional. Mas que momento esse para mim. Tinha ouvido dizer milhões de vezes que a felicidade vem de dentro, mas nunca antes me dera conta disso de forma tão evidente.

Nesse dia, sentado no sofá, em casa, olhei pela janela e surgiu-me uma imagem. Vi as minhas mãos, uma por cima da outra, separadas por um fosso.

A mão de cima representava quem eu aparentava ser no exterior, e a de baixo era quem sabia ser no meu íntimo. Na minha autorreflexão, tomei consciência de que nós, seres humanos, vivemos numa dualidade, como duas entidades separadas: «quem aparentamos ser» e «quem realmente somos».

Quem aparentamos ser é a imagem, ou a fachada, que projetamos para os outros. Essa identidade é composta por tudo aquilo que fazemos para termos uma determinada imagem e apresentarmos aos outros uma realidade exterior coerente. Este primeiro aspeto do ser é a fachada que queremos apresentar aos outros.

O FOSSO DA IDENTIDADE

QUEM PARECEMOS SER
• A identidade que projeto para o ambiente exterior
• Quem quero que pensem que sou
• A fachada
• O ideal para o mundo

QUEM REALMENTE SOMOS
• Como me sinto
• Quem realmente sou
• Como sou interiormente
• O ideal para mim próprio

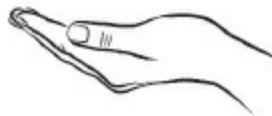



Figura 7A. O fosso entre «quem realmente somos» e «quem aparentamos ser».

Quem realmente somos, aqui representado pela mão de baixo, é o modo como nos sentimos quando não somos distraídos pelo ambiente exterior. São as nossas emoções familiares quando não estamos preocupados com a «vida». É o que escondemos acerca de nós mesmos.

Quando memorizamos estados emocionais que criam dependência, como a culpa, a vergonha, a raiva, o medo, a ansiedade, a crítica, a depressão, o egoísmo ou o ódio, criamos um fosso entre *quem aparentamos ser* e *quem realmente somos*. No primeiro caso, trata-se do modo como queremos que as pessoas nos vejam. No segundo, é o nosso estado de ser quando não estamos a interagir com as diferentes experiências, objetos e pessoas em vários momentos e lugares da nossa vida. Se ficarmos sem fazer nada durante algum tempo, começamos a sentir *uma coisa*. Essa coisa é quem realmente somos.

Figura 7A. O tamanho do fosso varia de pessoa para pessoa. A separar «quem realmente somos» e «quem aparentamos ser» estão os sentimentos que memorizamos ao longo de vários momentos da nossa vida (com base em experiências passadas). Quanto maior for o fosso, maior é a dependência das emoções que memorizamos.

Camada a camada, vestimos várias emoções que formam a nossa identidade. Para nos lembrarmos de quem julgamos ser, temos de recriar as mesmas experiências para confirmarmos a nossa personalidade e as emoções correspondentes. Enquanto identidade, apegamo-nos ao mundo exterior, identificando-nos com tudo e todos, para nos recordarmos de como nos queremos mostrar aos outros.

O que aparentamos é a fachada da personalidade que conta com o mundo exterior para se lembrar de que é «alguém». Essa identidade está completamente ligada ao ambiente. A personalidade faz tudo o que pode para esconder a forma como realmente se sente ou para fazer com que esse sentimento de vazio desapareça: «Eu tenho estes carros, eu conheço estas pessoas, eu fui a estes sítios, eu faço estas coisas, eu tive estas experiências, eu trabalho para esta empresa, eu sou bem-sucedido»... Ela representa aquilo que pensamos ser em relação a tudo o que nos rodeia.

Mas isso é diferente de quem realmente somos – de como nos sentimos – sem o estímulo da nossa realidade exterior: sentimentos de vergonha e raiva perante um casamento falhado; medo da morte e incerteza acerca da vida depois da morte relacionados com a perda de alguém que nos era querido ou mesmo de um animal de estimação; um sentimento de inadequação causada

pela insistência de um pai no perfecionismo e no sucesso a todo o custo; um sentimento de injustiça por termos crescido no limiar da pobreza; uma preocupação por acharmos que não temos o corpo perfeito para um determinado visual. É este o tipo de pensamento que queremos esconder.

É isto quem realmente somos, o nosso verdadeiro ser por detrás da imagem que projetamos. Não conseguimos enfrentar a ideia de expor esse ser aos outros, por isso fingimos que somos outra pessoa. Criamos um conjunto de programas automáticos memorizados que funcionam para ocultar o nosso lado vulnerável. No essencial, mentimos acerca de quem somos porque sabemos que os costumes da sociedade não têm lugar para essa pessoa. Essa pessoa é «ninguém». É a pessoa que duvidamos que os outros gostem e aceitem.

É sobretudo quando somos jovens e estamos a formar uma identidade que temos mais tendência para entrarmos nesse tipo de farsa. Vemos os jovens a experimentar identidades como quem experimenta peças de roupa. E, na realidade, o que os adolescentes muitas vezes vestem é mais o reflexo daquilo que querem ser, do que daquilo que realmente são. Pergunte a qualquer médico especialista em trabalhar com jovens, e ele lhe dirá que a melhor palavra para definir o que é ser adolescente é *insegurança*. Por causa dela, os adolescentes e os pré-adolescentes procuram conforto no sentimento de identificação e nos grupos.

Em vez de mostrarmos aos outros como realmente somos, adotamos e adaptamo-nos (porque toda a gente sabe o que acontece àqueles que são vistos como diferentes). O mundo é complexo e assustador, mas tornamo-lo menos assustador e muito mais simples encaixando toda a gente em grupos. Escolha um grupo. Escolha a lenha com que se vai queimar.

Por fim, essa identidade acaba por nos servir. Adaptamo-nos a ela. Ou, pelo menos, é o que dizemos a nós próprios. Com a insegurança vem uma grande dose de autoconsciência. Somos assaltados por perguntas: «É realmente isto que eu sou? É realmente isto que quero ser?» Mas é muito mais fácil ignorar essas perguntas do que procurar respostas para elas.

As experiências de vida definem a nossa identidade... estar ocupado afasta as perguntas

Todos nós temos cicatrizes emocionais que ficaram de experiências traumáticas ou difíceis na nossa juventude. No início da vida, vivemos momentos decisivos, cujas emoções contribuíram, camada a camada, para sermos quem somos. Sejamos realistas: todos ficámos marcados por acontecimentos de grande carga emocional. Sempre que recordávamos mentalmente essas experiências, o corpo revivia as cenas só com o pensamento. Conservámos durante tanto tempo o período refratário da emoção, que o que começou por ser uma mera reação emocional passou a um

estado de espírito, depois a temperamento e, por fim, a um traço de personalidade.

Enquanto somos novos, mantemo-nos ocupados a fazer coisas que, durante algum tempo, protelam essas emoções antigas e profundas, varrendo-as para debaixo do tapete. É inebriante fazer novos amigos, viajar para lugares desconhecidos, trabalhar muito e conseguir uma promoção, aprender uma nova competência ou começar a praticar um novo desporto. Raramente suspeitamos que muitas dessas ações são motivadas por sentimentos que resultam de acontecimentos ocorridos numa fase anterior da vida.

Depois, começamos a ficar verdadeiramente ocupados. Vamos para a escola e depois, eventualmente, para a universidade, compramos um carro, mudamo-nos para outra cidade ou outro país, iniciamos uma carreira, conhecemos gente nova, casamos, compramos uma casa, temos filhos, adotamos animais de estimação, podemos divorciar-nos, fazemos exercício, começamos uma nova relação, dedicamo-nos a uma atividade ou a um *hobby*... Recorremos a tudo o que conhecemos do mundo exterior para definirmos a nossa identidade e para nos distrairmos dos nossos sentimentos reais. E como todas essas experiências únicas produzem uma miríade de emoções, constatamos que essas emoções parecem afastar quaisquer sentimentos que estejamos a ocultar. E isso funciona durante algum tempo.

Não me interprete mal. Todos nós conseguimos chegar mais alto graças ao nosso empenho ao longo de diferentes períodos dos nossos anos de formação. Para alcançarmos muita coisa ao longo da vida, temos de nos obrigar a sair da nossa zona de conforto e ir para além dos sentimentos familiares que nos definem. Eu tenho plena consciência desta dinâmica da vida. Mas quando nunca chegamos a ultrapassar as nossas limitações e continuamos a carregar a mesma bagagem do passado, acabamos sempre por voltar a ser confrontados com isso, o que acontece geralmente por volta dos trinta anos (embora possa variar muito de pessoa para pessoa).

A meia-idade: uma série de estratégias para fazer com que os sentimentos escondidos continuem escondidos

Por volta dos trinta ou dos quarenta, quando a personalidade está formada, já experimentámos muito do que a vida tem para nos oferecer, pelo que conseguimos antecipar bastante bem o resultado da maioria das experiências; já sabemos como nos vamos sentir antes de passarmos por elas. Como já vivemos muitas relações boas e más, enfrentámos o mundo profissional ou estabilizámos numa carreira, tivemos perdas e alcançámos sucessos, sabemos do que gostamos e não gostamos, já conhecemos as *nuances* da vida. Como conseguimos imaginar as emoções prováveis antes de uma experiência real, determinamos se queremos ou não experimentar esse acontecimento

«conhecido» antes de ele de facto se dar. É evidente que tudo isto acontece *nos bastidores da nossa consciência*.

E é aqui que as coisas se complicam. Como conseguimos prever os sentimentos que a maior parte dos acontecimentos nos trazem, já sabemos como fazer desaparecer os nossos sentimentos sobre quem realmente somos. Porém, quando chegamos à meia-idade, nada consegue afastar verdadeiramente esse sentimento de vazio.

Acordamos todas as manhãs e sentimo-nos a mesma pessoa. O nosso ambiente, de que dependiamos tanto para eliminar a dor, a culpa, o sofrimento, já não consegue afastar esses sentimentos. Como poderia fazê-lo? Já sabe que, quando as emoções derivadas do mundo exterior desaparecem, voltamos a ser quem nunca deixámos de ser.

Trata-se da crise da meia-idade, bem conhecida de quase todos. Algumas pessoas esforçam-se verdadeiramente por fazer com que os sentimentos escondidos continuem escondidos mergulhando ainda mais no seu mundo exterior. Uns compram o último modelo de carro desportivo (objeto), outros, um barco (outro objeto). Uns vão fazer umas grandes férias (lugar). Já outros tornam-se membros de um clube para fazerem novos contactos ou novos amigos (pessoas). Algumas pessoas fazem cirurgias plásticas (corpo). Muitos fazem obras ou mudam a decoração da casa (adquirir bens e experimentar um novo ambiente).

Tudo isso são esforços fúteis para fazer ou tentar fazer algo de novo, de modo a podermos sentir-nos melhor ou diferentes. Mas, emocionalmente, quando a novidade desaparece, continuamos presos à mesma identidade. Voltamos a ser quem realmente somos (ou seja, a mão de baixo). Somos atraídos para a mesma realidade em que temos vivido há anos, só para manteremos o mesmo sentimento de identidade de quem pensamos ser. Na verdade, quanto mais o fazemos – quanto mais compramos e consumimos – mais evidente se torna o sentimento de quem «realmente somos».

Tentamos fugir desse vazio ou de uma qualquer emoção dolorosa, porque é demasiado desconfortável enfrentá-los. Então, quando o sentimento começa a ficar um pouco fora de controlo, a maioria das pessoas liga a televisão, navega na internet, telefona a alguém ou manda-lhe uma mensagem. Num instante, podemos alterar muitas vezes as nossas emoções... podemos ver uma série ou um vídeo no YouTube e ficar histéricos de riso, depois ver um jogo de futebol e sentir-nos competitivos, a seguir, ver as notícias e ficar furiosos ou receosos. Todos esses estímulos conseguem facilmente distrair-nos dos sentimentos indesejados que temos dentro de nós.

A tecnologia é uma grande distração e um vício poderoso. Pense nisso: conseguimos de imediato mudar a nossa química interna e fazer um sentimento desaparecer alterando qualquer coisa exterior a nós. E independentemente daquilo que, no exterior, nos tenha feito sentir-nos bem por dentro, vamos

depender disso para nos desviarmos repetidas vezes de nós próprios. Mas esta estratégia não tem necessariamente de envolver a tecnologia; qualquer emoção momentânea pode ter o mesmo efeito.

Se continuarmos com esse tipo de manobras de diversão, imagine o que acontece. Ficamos mais dependentes de qualquer coisa exterior a nós para mudarmos no nosso íntimo. Algumas pessoas mergulham inconscientemente cada vez mais nesse abismo sem fundo, recorrendo a diferentes aspetos do seu mundo para se manterem ocupados, num esforço de recriar o sentimento original da primeira experiência que os ajudou a fugir. Recorrem a um excesso de estímulos para conseguirem sentir-se diferentes daquilo que realmente são. Mas, mais cedo ou mais tarde, todos se dão conta de que precisam de cada vez mais do mesmo para se sentirem melhor. Isso torna-se uma busca constante de prazer e formas de evitar a dor a todo o custo, uma vida hedonística inconscientemente comandada por um sentimento qualquer que parece teimar em não desaparecer.

Uma meia-idade diferente: o tempo de enfrentar os sentimentos e abandonar as ilusões

Nesta fase da vida, outras pessoas que *não* se esforçam por manter os seus sentimentos escondidos colocam a si mesmas algumas questões profundas: «Quem sou eu? Qual é o meu propósito na vida? Para aonde estou a ir? Por quem estou a fazer tudo isto? Deus é o quê? Para aonde vou quando morrer? Há coisas na vida mais importantes do que o "sucesso"? O que é a felicidade? O que significa tudo isto? O que é o amor? Será que gosto de mim próprio? Gosto de outra pessoa além de mim?» E a alma começa a despertar...

Essas perguntas começam a ocupar a mente porque vemos para além da ilusão e suspeitamos que não há nada exterior a nós que nos possa fazer felizes. Alguns acabam por perceber que nada no exterior vai «resolver» o modo como se sentem. Também reconhecemos a enorme quantidade de energia necessária para manter essa projeção de nós próprios e como é esgotante manter a mente e o corpo constantemente ocupados. Eventualmente, acabamos por ver que a tentativa fútil de mostrar aos outros uma imagem ideal não passa, na realidade, de uma estratégia para garantir que esses sentimentos iminentes de que temos andado a fugir nunca nos apanhem. Durante quanto tempo conseguiremos continuar a fazer esse malabarismo, a manter tantas bolas no ar, só para evitar que a nossa vida se desmorone?

Em vez de comprarem uma televisão maior ou o *smartphone* mais recente, algumas pessoas deixam de fugir do sentimento que durante tanto tempo tentaram fazer desaparecer, enfrentam-no abertamente e olham para ele com atenção. Quando isso acontece, o indivíduo começa a despertar. Após alguma autorreflexão, essa pessoa descobre quem realmente é, o que tem andado a

esconder e o que já não funciona com ela. Então, abandona a fachada, o jogo e as ilusões. É honesta e mostra o que é, custe o que custar, e não tem medo de perder tudo. Essa pessoa deixa de gastar a energia que tem aplicado para manter intacta uma imagem ilusória.

Entra em contacto com os seus sentimentos e depois vira-se para as pessoas da sua vida e diz: «Sabem uma coisa? Não me interessa se vou deixar de vos agradar. Estou farta de andar obcecada com a minha imagem ou com o que os outros pensam de mim. Acabou-se isto de andar a viver para as outras pessoas. Quero libertar-me dessa prisão.»

Esse é um momento profundo na vida de uma pessoa. A alma está a despertar e a impeli-la a ser honesta consigo mesma e a mostrar-se como é na realidade! Acabou-se a mentira.

A mudança e as nossas relações: romper os laços que nos unem

A maioria das relações baseia-se naquilo que temos em comum com os outros. Pense nisto: quando conhece uma pessoa, imediatamente ambos começam a comparar experiências, como se estivessem a verificar se as vossas redes neurais e memórias emocionais estão alinhadas. A conversa é mais ou menos assim: Eu conheço estas «pessoas». Eu sou deste «lugar» e vivi nos lugares tal e tal em «alturas» diferentes da minha vida. Andei nesta escola e tirei o curso tal. Tenho isto e faço estas «coisas». E, mais importante, tive estas «experiências».

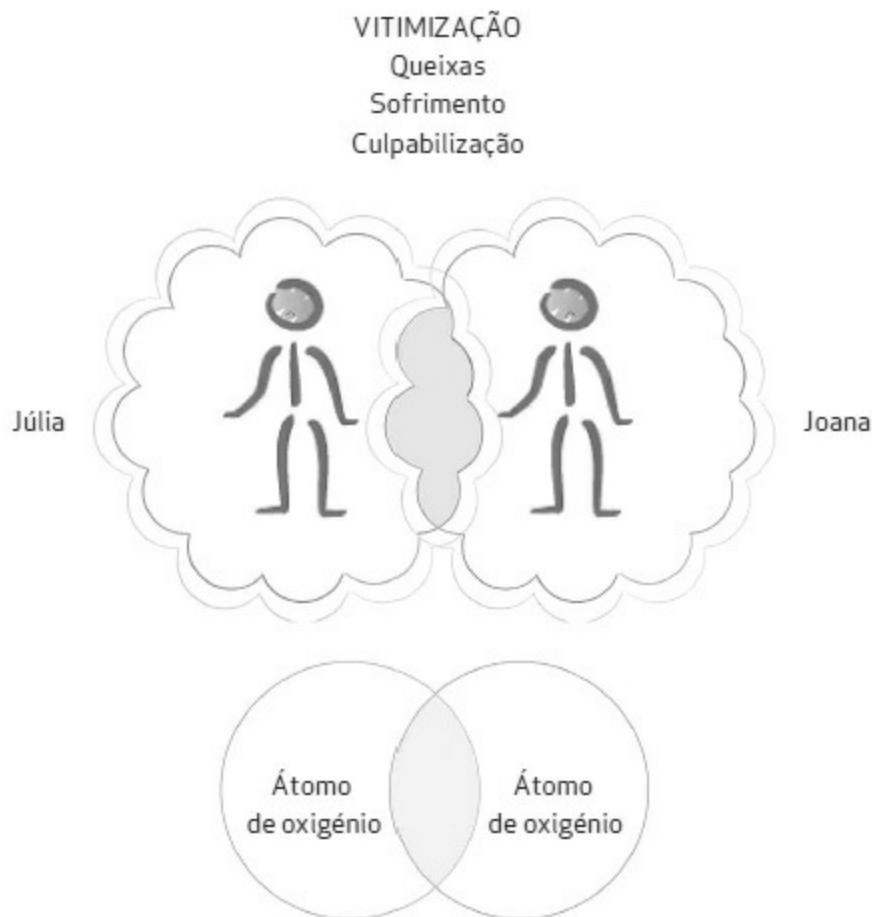



Figura 7C. Se partilharmos as mesmas experiências, partilhamos as mesmas emoções e a mesma energia. Tal como dois átomos de oxigénio se unem para formar o ar que respiramos, um campo de energia invisível (para além do espaço e do tempo) une-nos emocionalmente.

Depois, o outro responde: Eu conheço essas «pessoas». Eu vivi nesses «lugares» nessas «alturas». Também faço essas «coisas». E também tive as mesmas «experiências».

Podem assim identificar-se um com o outro. Cria-se então uma relação com base em estados de ser neuroquímicos, pois se partilham as mesmas experiências, partilham as mesmas emoções.

Olhe para emoções como «energia em movimento». Se partilha as mesmas emoções, partilha a mesma energia. E, tal como dois átomos de oxigénio, que compartilham um campo de energia invisível para além do espaço e do tempo, se unem numa relação para formarem ar, também nós estamos unidos, num campo de energia invisível, a todas as coisas, pessoas e lugares da nossa vida exterior. Os laços entre as pessoas são, no entanto, os mais fortes, porque as emoções têm a energia mais forte. Desde que nenhuma das partes mude, as

coisas correm sempre bem.

Por isso, quando a pessoa com quem começámos a conversar nos diz o que realmente sente, as coisas começam a ficar muito desconfortáveis. Se as amizades que ela tem se baseiam nas queixas sobre a vida, significa que está energicamente unida nas suas relações pelas emoções da vitimização. Se, num momento de lucidez, decide libertar-se dessa maneira de ser, deixa de ser a pessoa com que toda a gente conseguia identificar-se. As pessoas da vida dela estão também a usá-la para se lembrarem de quem elas são em termos emocionais. Os amigos e a família reagem: mas o que é que tu tens hoje; ofendeste-me. O que, na realidade, quer dizer: eu achava que tínhamos uma boa relação; eu usava-te para confirmar a minha dependência emocional, para me lembrar desse «alguém» que acho que sou; gostava mais de ti como eras dantes.

Quando se trata de mudança, a nossa energia está ligada a tudo aquilo com que tivemos uma experiência no nosso mundo exterior. Quando nos libertamos da dependência da emoção que memorizámos, ou quando somos honestos em relação ao que somos, isso exige alguma energia. Tal como é preciso energia para separar dois átomos de oxigénio, é preciso energia para romper os laços que nos unem às pessoas que fazem parte da nossa vida.

Por isso, os indivíduos que fazem parte da vida dessa pessoa que partilhavam os mesmos laços emocionais juntam-se e dizem: «Ela, ultimamente, nem parece a mesma pessoa. Se calhar, perdeu o juízo. Vamos levá-la ao médico!»

Lembre-se de que essas são as pessoas com quem ela partilhava as mesmas experiências, logo, as mesmas emoções. Mas está a romper os laços energéticos com tudo e todos – e até com todos os *lugares* – que lhe são familiares. É um momento ameaçador para todos quantos jogavam há anos o mesmo jogo com ela. Ela está a saltar fora.

Levam-na então ao médico, que lhe dá *Prozac* ou outra droga qualquer e, em pouco tempo, a personalidade anterior está de volta. E lá está ela, a projetar a sua velha imagem para os outros, a voltar a aceitar os contratos emocionais deles. Está novamente anestesiada e sorridente, tudo o que for preciso para afastar os sentimentos. A lição é desaprendida.

Sim, a pessoa não estava a ser ela própria, não estava a ser a «mão de cima» a que toda a gente se tinha acostumado. Pelo contrário, ela era a «mão de baixo», a que tinha um passado e uma dor. E quem pode julgar aqueles entes queridos que insistiram no regresso ao seu eu adormecido de «Maria-vai-com-as-outras»? O novo ser surgiu de forma inesperada, quase radical. Quem é que quer estar perto de uma pessoa assim? Quem quer estar perto da verdade?

O que acaba realmente por ser importante

Se precisamos do ambiente para nos lembrarmos de que somos alguém, o que acontece quando morremos e o ambiente desaparece? Sabe o que desaparece com ele? Esse alguém, a identidade, a imagem, a personalidade (a mão de cima) que identificávamos com todos os elementos conhecidos e previsíveis da vida, que estava viciada no ambiente. Podemos ter sido a pessoa mais bem-sucedida, mais popular ou mais bela e podemos ter tido mais riqueza do que alguma vez conseguiríamos gastar... mas quando a vida acaba e a nossa realidade exterior desaparece, tudo o que é exterior a nós deixa de poder definir-nos. Vai-se tudo.

Ficamos só com *quem realmente somos* (a mão de baixo), não quem aparentamos ser. Quando a nossa vida chega ao fim e deixamos de poder contar com o nosso mundo exterior para nos definir, ficamos apenas com aquele sentimento que nunca enfrentámos. A alma não evoluiu ao longo da vida.

Por exemplo, se há cinquenta anos vivemos determinadas experiências que nos marcaram tornando-nos uma pessoa insegura ou fraca e se nos sentimos assim desde então, isso significa que parámos de crescer emocionalmente há cinquenta anos. Se o propósito da alma é aprender com a experiência e ganhar sabedoria, mas ficámos presos a essa emoção particular, nunca transformámos a nossa experiência numa lição, não transcendemos essa emoção e não a trocámos por compreensão. Enquanto esse sentimento continuar a amarrar a nossa mente e corpo a esses acontecimentos passados, nunca estaremos livres para avançar para o futuro. E se uma experiência semelhante surgir na nossa vida presente, esse acontecimento vai desencadear a mesma emoção e reagiremos como a pessoa que éramos há cinquenta anos.

Então, a nossa mente diz: «Toma atenção! Estou a avisar-te que não há nada que te dê alegria. Estou a enviar-te impulsos. Se insistes em jogar o mesmo jogo, vou deixar de te chamar à atenção, e tu vais voltar a adormecer. Depois falamos, quando a tua vida chegar ao fim...»

É preciso cada vez mais

A maioria das pessoas que não sabe como mudar, pensa: «O que é que eu faço para fazer desaparecer este sentimento?» E se a novidade de acumular bens se desvanece e deixa de funcionar, o que fazem essas pessoas? Olham para coisas *maiores*, mais outra camada por cima daquela onde então se encontram, e as suas estratégias de evasão tornam-se vícios: «*Se eu tomar uma droga ou beber bastante álcool, isso vai fazer desaparecer este sentimento. Esta coisa exterior vai produzir uma mudança química interior e fazer sentir-me ótimo. Vou comprar imensas coisas, porque ir às compras – mesmo não tendo dinheiro – faz esse vazio desaparecer. Vou ver pornografia... Vou jogar jogos de vídeo... Vou jogar a dinheiro... Vou comer*

em excesso...»

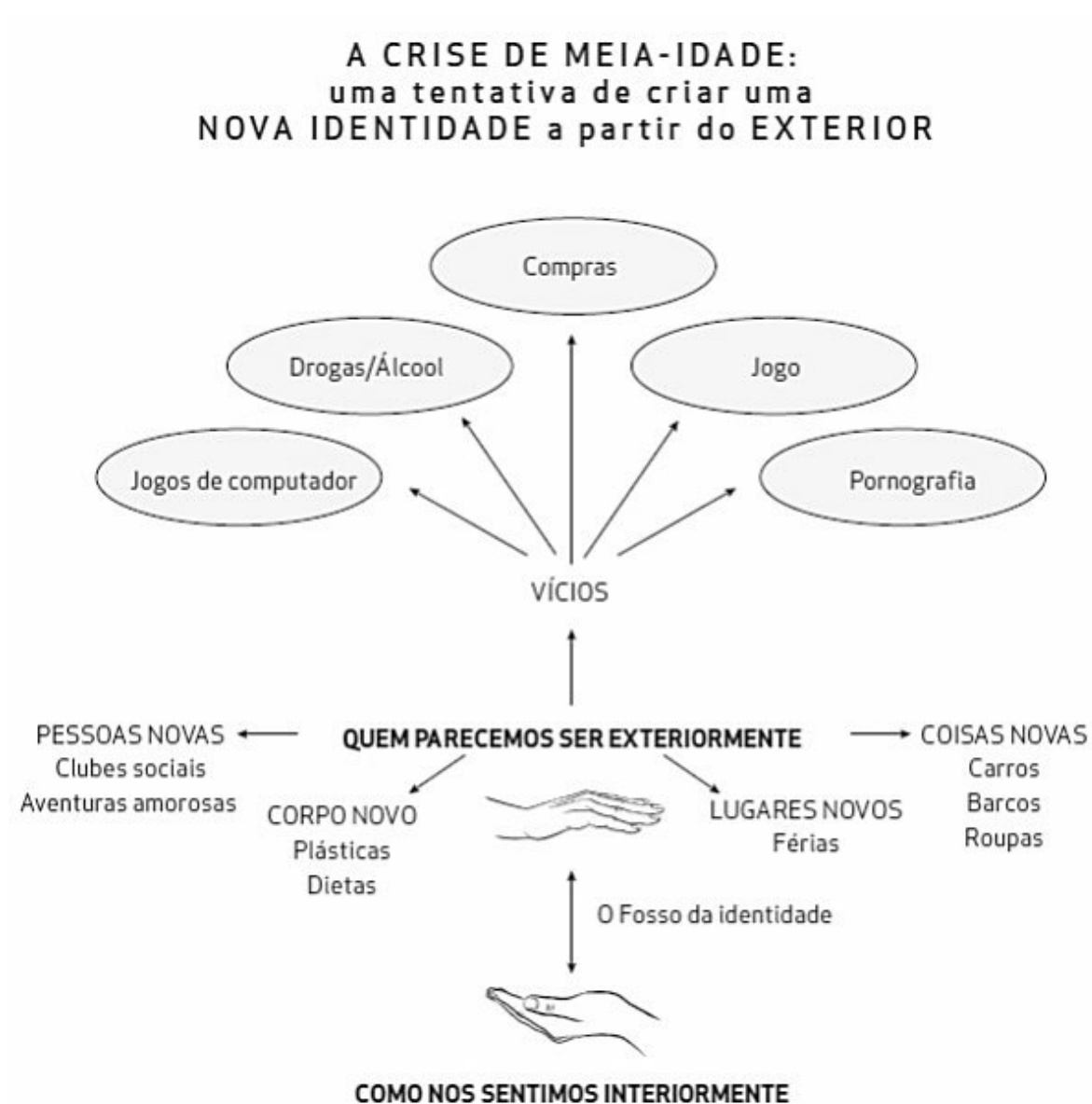



Figura 7D. Quando as mesmas pessoas e as mesmas coisas da nossa vida criam as mesmas emoções, e o sentimento que estamos a tentar fazer desaparecer já não se altera, procuramos pessoas e coisas novas ou experimentamos ir a lugares novos, numa tentativa de mudar o modo como nos sentimos emocionalmente. Se isso não funcionar, passamos ao nível seguinte: vícios.

Seja qual for o vício, as pessoas continuam a pensar que alguma coisa exterior vai fazer desaparecer aquele sentimento interior. E recorde-se: nós temos uma propensão natural para associarmos o fator exterior que faz desaparecer esse sentimento à nossa mudança química interna. E gostamos desse fator se ele nos fizer sentir bem. Por isso, fugimos do que nos faz sentir mal ou é doloroso e damos prioridade ao que nos faz sentir bem, é confortável ou nos dá prazer.

À medida que a excitação que as pessoas sentem com a sua dependência

continua a estimular os centros do prazer do cérebro, elas são inundadas por substâncias químicas resultantes da excitação da experiência. O problema é que, sempre que apostam, se embebedam ou ficam acordadas a jogar *online*, vão precisar de aumentar a dose na vez seguinte.

O motivo pelo qual as pessoas precisam de mais drogas, mais compras ou mais aventuras amorosas é porque a descarga química criada por essas atividades ativa os recetores das células, «ligando» as células. Mas se os recetores forem continuamente estimulados, perdem a sensibilidade e desligam-se. Por isso, precisam de um sinal mais forte, um pouco mais de estimulação, para se ligarem da próxima vez; é preciso um pico químico maior para produzir os mesmos efeitos.

Então, agora tem de apostar vinte e cinco mil euros em vez de dez mil, caso contrário não há qualquer emoção. Quando uma farra de cinco mil euros de compras deixa de fazer efeito, tem de aumentar o limite de dois cartões de crédito para conseguir o mesmo efeito. Tudo isso para fazer desaparecer o sentimento de quem realmente é. Tem de voltar a fazer com maior intensidade tudo o que faz para conseguir o mesmo efeito. Mais drogas, mais álcool, mais sexo, mais jogo, mais compras, mais televisão. Está a perceber a ideia.

Com o tempo, ficamos dependentes de qualquer coisa para pôr fim à dor, à ansiedade ou à depressão em que vivemos diariamente. Fazemos isso por mal? Não propriamente. A maioria das pessoas faz isso só porque não sabe como mudar a partir de dentro. Limitam-se a seguir um impulso inato para conseguirem um alívio dos seus sentimentos e pensam, inconscientemente, que a sua salvação está no mundo exterior. Nunca ninguém lhes explicou que usar o mundo exterior para mudar o mundo interior só complica ainda mais as coisas... só aumenta o fosso.

E digamos que a nossa ambição na vida é sermos bem-sucedidos e acumularmos mais bens. Ao fazê-lo, reforçamos aquilo que somos, sem nunca enfrentarmos os nossos sentimentos. Chamo a isso sermos *possuídos pelas nossas possessões*. Somos possuídos por objetos materiais, objetos esses que dão força ao nosso ego, que precisa do ambiente para se lembrar de quem é.

Se esperarmos que alguma coisa exterior a nós nos faça felizes, não estamos a seguir a lei quântica. Estamos a depender do que é exterior para alterar o nosso interior. Se estivermos a pensar que, quando formos suficientemente ricos para comprar mais coisas, vamos ficar radiantes, percebemos tudo ao contrário. Temos de ser felizes *antes* de a nossa abundância se manifestar.

E o que acontece se essas pessoas dependentes não conseguirem aumentar a dose? Ficam ainda mais furiosas, frustradas, amargas e vazias. Podem até experimentar outros métodos, como misturar jogo e álcool, juntar as compras ao escapismo da televisão e dos filmes. Porém, já nada lhes chega. Os centros do prazer foram a tal ponto recalibrados, que, quando não há uma alteração química do mundo exterior, parece que o dependente já não consegue

encontrar alegria nem nas coisas mais simples.

A conclusão é que a verdadeira felicidade não tem nada a ver com o prazer, porque a dependência de uma sensação agradável causada por fatores tão intensamente estimulantes só nos afasta ainda mais da verdadeira alegria.

O fosso maior: a dependência emocional

Não é minha intenção minimizar a gravidade dos estragos causados por aquilo que vou vagamente designar por dependências materiais, como as drogas, o álcool, o sexo, o jogo, o consumismo e por aí fora. Esses problemas causam grandes prejuízos a inúmeras pessoas que sofrem deles e àquelas que amam e trabalham com tais «viciados». Embora muitos dos que experimentam essas e outras dependências possam recorrer aos passos descritos nestas páginas para as ultrapassar, já que fazem parte do Grande Trio, a questão de como lidar especificamente com esse tipo de dependências sai do âmbito deste livro. Mas é imperativo perceber que, por detrás de cada dependência, há uma emoção memorizada a motivar o comportamento.

O que não sai do âmbito deste livro, sendo mesmo o seu objetivo central, é ajudar as pessoas a acabar com o hábito de serem elas mesmas, quer olhem para o seu próprio ser como um alcoólico, um viciado em sexo, em jogo ou em compras, alguém que sofre de solidão, depressão, raiva e amargura crónicas ou que não está bem fisicamente.

Ao pensar no fosso, é possível que tenha dito para consigo: «Bem, é claro que escondemos dos outros os nossos medos, as nossas inseguranças, as nossas fraquezas e o nosso lado mais sombrio. Se déssemos rédea solta a essas coisas e as expressássemos, o mais certo era ninguém, nem nós próprios, gostar de nós.» Mas, se nos quisermos libertar, temos de confrontar esse verdadeiro ser e trazer à luz esse lado mais sombrio da nossa personalidade.

A vantagem do sistema que emprego é a de permitir confrontar esses aspetos mais obscuros sem necessidade de os trazermos à luz da nossa rotina diária. Não temos de chegar ao emprego ou a uma reunião familiar e anunciar: «Ei, ouçam lá, escutem todos! Sou má pessoa porque vivi muito tempo ressentido com os meus pais, por eles passarem muito tempo com o meu irmão mais novo e negligenciarem, sentia eu, as minhas necessidades. Por isso, agora sou uma pessoa completamente egoísta, preciso de atenção e de uma gratificação imediata para deixar de me sentir pouco amado e um inútil.»

Bem pelo contrário, podemos trabalhar na privacidade da nossa casa e da nossa mente no sentido de eliminarmos os aspetos negativos do nosso ser e substituirmos essas características (ou pelo menos, metaforicamente, minimizarmos muito o papel que desempenham e permitirmos que surjam apenas de forma ocasional e fugaz) por outras mais positivas e produtivas.

Quero que esqueça os acontecimentos do passado que validam as emoções que memorizou e passaram a fazer parte da sua personalidade. Jamais irá conseguir resolver os seus problemas, se os analisar enquanto permanece enredado nas emoções do passado. Olhar para a experiência ou reviver o acontecimento que esteve na origem do problema só vai servir para despertar antigas emoções e para sentir o mesmo. Quando tenta compreender a sua vida com a mesma consciência que a criou, vai perder-se nessa análise e arranjar um pretexto para não mudar.

Vamos, pelo contrário, apagar a memória das emoções que nos limitam. Uma memória sem carga emocional chama-se *sabedoria*. Depois, podemos então olhar objetivamente para trás, para o acontecimento, e ver quem estávamos a ser, sem o filtro dessa emoção. Se tratarmos de desmemoriar o estado emocional (ou eliminá-lo o melhor que pudermos), conquistamos a liberdade de viver, pensar e agir independentemente das limitações ou dos condicionalismos desse sentimento.

Se uma pessoa renunciar à infelicidade e levar a sua vida por diante – iniciando uma nova relação, arranjando um novo emprego, mudando de casa e fazendo novos amigos –, e olhar depois para esse acontecimento do passado, verá que ele lhe deu a adversidade de que precisava para ultrapassar a pessoa que era e se tornar uma nova. A sua perspetiva altera-se só por ver que consegue, de facto, superar o problema.

Reduzir, ou mesmo eliminar, o fosso entre quem somos e quem aparentamos ser perante os outros é provavelmente o maior desafio que todos enfrentamos na vida. Quer lhe chamemos levar uma vida autêntica, conquistar o nosso próprio ser ou fazer com que os outros nos aceitem por aquilo que somos, trata-se de um desejo que a maioria de nós alimenta. Mudar – eliminar o fosso – é um processo que tem de começar dentro de nós.

Contudo, com demasiada frequência, muitas pessoas só mudam quando se vêem confrontadas com uma crise, um trauma ou um qualquer diagnóstico desanimador. Essa crise chega habitualmente sob a forma de um desafio, que pode ser *físico* (como um acidente ou uma doença), *emocional* (a perda de um ente querido, por exemplo), *espiritual* (como uma sucessão de contratempos que nos faz questionar o nosso valor e o modo como o universo funciona) ou *financeiro* (talvez a perda do emprego). Repare que todos estes desafios estão relacionados com uma perda.

Porquê ficar à espera de um trauma ou de uma perda e ver o seu ego ficar desequilibrado devido a esse estado emocional negativo? Claramente, quando uma calamidade se abate sobre si, tem de agir, não pode continuar a fingir que está tudo na mesma, depois de ficar, como se costuma dizer, completamente de rastos.

Nesses momentos críticos, em que já estamos tão, tão cansados de ser maltratados pelas circunstâncias, vamos dizer: «*Isto não pode continuar. Não*

me interessa o que me vai custar nem como me vou sentir [corpo]. *Não me interessa quanto é que vai demorar* [tempo]. *Aconteça o que acontecer na minha vida* [ambiente]*, eu vou mudar. Tenho de mudar.*»

Podemos aprender e mudar num estado de dor ou sofrimento ou podemos fazê-lo num estado de alegria e inspiração. Não temos de ficar à espera até ficarmos tão desconfortáveis, que nos sentimos forçados a abandonar o nosso estado de inércia.

Os efeitos secundários de eliminar o fosso

Como sabe, uma das principais competências que terá de desenvolver é a autoconsciência ou auto-observação. Esta é uma definição rápida daquilo a que me refiro quando falar de meditação no próximo capítulo. Ao meditar, vai observar esse estado emocional negativo que tem tido um enorme impacto na sua vida. Vai reconhecer o estado primário da sua personalidade que domina os seus pensamentos e comportamentos e ficar intimamente familiarizado com todas as suas *nuances*. Com o tempo, vai utilizar tais poderes de observação para conseguir esquecer esse estado emocional negativo. Ao fazê-lo, abdicará dessa emoção em favor de uma mente maior, eliminando o fosso entre quem realmente é e quem, no passado, aparentava ser.

Imagine que estava numa sala com os braços abertos a tentar empurrar uma parede para cada lado. Faz ideia da quantidade de energia de que precisava para evitar ser esmagado por essas paredes? E se, em vez de fazer isso, desse dois passos em frente (afinal, o fosso é como uma espécie de porta, não é?), saísse da sala e entrasse noutra completamente nova? O que acontecia à outra sala que tinha abandonado? Pois bem, as paredes juntavam-se e nunca mais lá podia entrar. O fosso era eliminado, e as partes separadas de si próprio ficavam unidas. E o que acontecia a toda aquela energia que estava a consumir? A física afirma que a energia não pode ser criada nem destruída, mas apenas transferida ou transformada. É exatamente o que lhe vai acontecer quando atingir um ponto em que nenhum pensamento, emoção ou comportamento subconsciente lhe passar despercebido.

Há outra maneira de vermos esta questão: entramos no sistema operativo do subconsciente e trazemos toda essa informação e instruções para a nossa perceção consciente, de forma a ver realmente onde se encontram esses impulsos e essas tendências que tomaram conta da nossa vida. Tomamos consciência do nosso ser inconsciente.

Quando nos libertamos desse vínculo, libertamos o corpo. Ele deixa de ser a mente que vive no passado dia após dia. Quando libertamos emocionalmente o corpo, eliminamos o fosso. Quando eliminamos o fosso, libertamos a energia antes utilizada para o produzir. Com essa energia, temos a matéria-prima para criar uma vida nova.

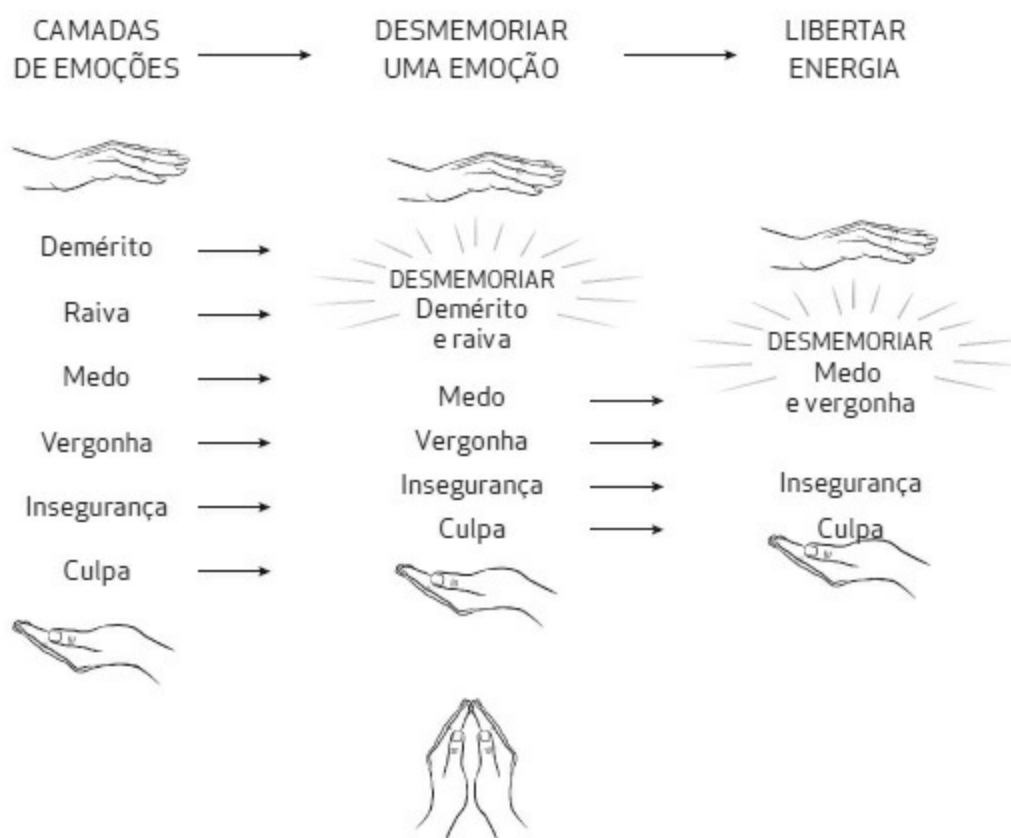



Figura 7D. Ao desaprendermos qualquer emoção que se tenha tornado parte da nossa identidade, eliminamos o fosso entre quem aparentamos ser e quem realmente somos. O efeito secundário deste fenómeno é uma libertação de energia sob a forma de uma emoção guardada no corpo. Quando a mente dessa emoção se liberta do corpo, a energia é libertada para o campo quântico, para que possamos utilizá-la enquanto criadores.

Outro dos efeitos secundários de nos libertarmos dos laços das nossas dependências emocionais é o de essa libertação de energia ser como uma injeção saudável de um elixir maravilhoso. Não só nos sentimos revitalizados como experimentamos algo que não sentíamos há muito: alegria. Quando libertamos o corpo da prisão de uma dependência emocional, sentimo-nos maiores e inspirados. Já alguma vez fez uma viagem longa de carro? Quando sai do automóvel e se estica finalmente e respira um pouco de ar fresco, quando se faz silêncio e deixa de ouvir o som dos pneus no asfalto, o ruído

do motor ou o sussurro do ar condicionado, é uma sensação ótima. Imagine como essas novas sensações seriam ainda muito melhores se tivesse passado mais de três mil quilómetros fechado na mala! É precisamente isso que muita gente anda a sentir há imenso tempo.

Não se esqueça de que não basta apenas reparar na forma como tem vindo a pensar, a sentir-se e a comportar-se. A meditação exige-lhe que seja mais ativo. Tem também de ser honesto em relação a si próprio. Tem de ser claro e revelar o que tem andado a esconder naquela parte obscura do fosso. Tem de trazer isso tudo para a luz brilhante do dia. E, quando vir realmente o que tem andado a fazer a si próprio, terá de olhar para essa confusão e dizer: «Isto já não serve os meus interesses. Isto já não serve para mim. Isto nunca me fez bem nenhum.» E pode então tomar a decisão de ser livre.

Da vitimização à abundância inesperada: como uma mulher eliminou o fosso

Uma pessoa que colheu os frutos de enfrentar a vida com a coragem de um observador quântico foi Pamela, que participou num dos meus seminários. Pamela debatia-se com dificuldades financeiras porque o ex-marido, desempregado há dois anos, não pagava a pensão de alimentos aos filhos a que estava obrigado por lei. Frustrada, zangada e a sentir-se vitimizada, reagia negativamente até a situações que não tinham qualquer relação com esse problema.

Naquele dia, meditou sobre como o produto final de qualquer experiência é uma emoção. Como muitas das nossas experiências envolvem a família e os amigos, partilhamos com eles as emoções que delas resultam. Isso é geralmente positivo: os laços relacionados com os lugares onde já estivemos, com o que fizemos – e até os objetos que partilhámos – podem reforçar a nossa relação com os outros. Mas o lado negativo é que também partilhamos as emoções associadas a experiências negativas.

Estabelecemos laços energéticos uns com os outros num lugar para além do tempo e do espaço. Como estamos entrelaçados uns nos outros (para utilizar termos quânticos) e estamos muitas vezes ligados por emoções orientadas para a sobrevivência, é-nos quase impossível mudar enquanto essas experiências e emoções negativas continuarem a ligar-nos. Assim, a realidade permanece a mesma.

No caso de Pamela, a ansiedade, a culpa e o sentimento de inferioridade do ex-marido, por não conseguir sustentar os filhos, estavam entrelaçados no tecido do estado de ser dela, juntamente com as suas próprias emoções de vitimização, ressentimento e carência. Sempre que uma oportunidade surgia, a condição de vítima dela mostrava o rosto e produzia um desenlace indesejado. As suas emoções destrutivas e a energia a elas associada tinham-na

virtualmente imobilizado num estado de estagnação do pensar, do fazer e do ser. Apesar de tudo o que fizesse para tentar alterar essa situação, ela e o ex-marido estavam ligados pelas suas experiências, emoções e energias negativas conjuntas, pelo que nenhuma das tentativas dela conseguia alterar as circunstâncias que partilhava com ele.

O *workshop* ajudou Pamela a perceber que tinha de romper aquele laço. Tinha de se libertar das emoções que a definiam naquele momento. Aprendeu também como um ciclo de pensar, sentir-se e agir da mesma forma durante anos podia produzir um efeito de cascata, que poderia levar os genes a desencadearem doenças, algo que não queria que acontecesse. Alguma coisa tinha de mudar.

Gosto desta frase porque, tal como me contou Pamela posteriormente, durante as meditações, ela reconheceu as emoções nocivas que a sua vitimização havia desencadeado, como impaciência com os filhos, queixas e culpabilização e sentimentos de desespero e carência. Libertou-se dessas emoções associadas a experiências do passado e entregou-as à mente superior.

Ao fazê-lo, Pamela libertou para o campo quântico toda aquela energia imobilizada, eliminando o fosso entre quem pensava ser e quem aparentava ser perante os outros. E fê-lo tão bem, começou a sentir um tal júbilo e gratidão, que passou a desejar abundância para todos, não apenas para si própria. Passou das emoções *egoístas* às emoções *altruístas*. Levantou-se daquela meditação uma pessoa diferente da que era quando começou.

A libertação de energia de Pamela enviou o sinal ao campo quântico para começar a organizar desenlaces perfeitos para o novo ser que ela estava em vias de se tornar. Quase de imediato, recebeu duas provas do que estava a acontecer.

A primeira estava relacionada com o seu negócio *online*. A primeira vez que fez uma promoção, passou o tempo todo preocupada com a resposta dos consumidores, a consultar constantemente o *site*, mas com resultados medíocres. Tinha lançado uma segunda promoção na manhã do dia em que participou no meu *workshop*, mas esteve demasiado ocupada para pensar nos resultados. À noite, estava a sentir os efeitos positivos de se libertar do passado. E sentiu-se ainda melhor quando viu que tinha ganho quase dez mil dólares nesse dia com a promoção que fizera!

Pamela recebeu uma segunda prova três dias mais tarde, quando o assistente social lhe ligou a informar que o ex-marido tinha mandado um cheque não apenas daquele mês, mas com todas as pensões em atraso, no valor de doze mil dólares. Ela ficou radiante por «fazer» quase vinte e dois mil dólares depois daquela meditação. Ela não fez nada no mundo real para conseguir aquele resultado e não podia ter previsto que o dinheiro chegaria até ela, mas ficou imensamente grata pelo que aconteceu.

A história de Pamela ilustra bem o poder de nos libertarmos das emoções

negativas. Enquanto estivermos presos à nossa mentalidade gasta e aos comportamentos e perceções do costume, não temos qualquer hipótese de encontrar soluções para os problemas do passado. E esses problemas (na realidade, tratam-se de experiências) produzem poderosas emoções energéticas. Quando renunciamos a elas, experimentamos uma enorme descarga de energia e a realidade recompõe-se como que por magia.

Ao sairmos do passado, podemos definir objetivos para o futuro

Pense na quantidade de energia criativa que tem bloqueada devido à culpa, críticas, ansiedades ou medos relacionados com pessoas e experiências do passado. Imagine o bem que poderia fazer se convertesse a energia destrutiva em energia *produtiva*. Pense no que poderia conseguir se não estivesse focado na sobrevivência (uma emoção egoísta), mas antes a trabalhar para criar a partir de intenções positivas (uma emoção altruísta).

Pergunte a si mesmo: «Que energia de experiências passadas (na forma de emoções limitadas) estou a reter, que reforça a minha velha identidade e me liga emocionalmente às minhas circunstâncias atuais? Será que podia usar essa mesma energia e transformá-la num estado elevado e a partir daí criar um desenlace diferente?»

A meditação vai ajudá-lo descascar algumas dessas camadas e remover algumas das máscaras que tem utilizado. Ambas as coisas bloquearam o fluxo dessa inteligência superior que tem dentro de si. O resultado de se desfazer dessas camadas é tornar-se *transparente*. Será transparente quando aquilo que parece ser é *o que realmente é*. E quando viver a vida dessa forma, vai experimentar um estado de gratidão, de elevada felicidade, e esse é o nosso estado de ser natural. Aí, começa a deixar o passado e a olhar para o futuro.

Ao remover os véus que bloqueiam o fluxo dessa sua inteligência interior, fica cada vez mais *igual* ela. Torna-se mais compassivo, mais generoso, mais consciente e mais voluntarioso porque é essa a mente *dessa inteligência interior*. O fosso é eliminado.

Nessa fase, sente-se feliz e preenchido. Deixa de depender do mundo exterior para se definir. As emoções elevadas que sente são incondicionais. Nada nem ninguém poderão fazê-lo sentir-se assim. É feliz e sente-se inspirado simplesmente pelo facto de ser quem é.

Deixa de viver num estado de carência ou desejo. E sabe o que é engraçado nisto de não desejar ou sentir a falta de nada? É que é nessa altura que consegue manifestar os seus sentimentos de forma natural. A maioria das pessoas tenta criar, quando está num estado de carência, autodepreciativo, de separação ou de outra emoção limitada, em vez de num estado de gratidão, entusiasmo ou plenitude. É no último caso que o campo lhe responde mais favoravelmente.

Todo o processo começa por reconhecermos que o fosso existe e por meditarmos sobre os estados emocionais negativos que produziram esse fosso e dominaram a nossa personalidade. A menos que estejamos preparados para olharmos atentamente para nós próprios e avaliarmos as nossas propensões com honestidade (sem nos autoflagelarmos por causa das nossas falhas), ficaremos para sempre presos num qualquer acontecimento do passado e nas emoções negativas por ele produzidas. Observe. Compreenda. Liberte-se. Crie com a energia que fica disponível quando resgata a mente ao corpo e a liberta no campo quântico.

O ESQUEMA DA PUBLICIDADE

As agências de publicidade e as empresas suas clientes compreendem muito bem a noção d carência e o papel dominante que desempenha no nosso comportamento. Querem que acreditemo que têm as respostas necessárias para pôr termo à nossa sensação de vazio, identificando-nos co o seu produto.

Os anunciantes chegam a utilizar caras famosas nos anúncios para implantare subconscientemente a ideia de que o consumidor consegue certamente identificar essa pesso como o «novo eu». «Sente-se mal consigo mesmo? Compre qualquer coisa! Tem problemas e socializar? Compre qualquer coisa! Sente uma emoção negativa por causa de uma sensação d perda, separação ou desejo? Este micro/ondas/televisor/carro/telemóvel… seja lá o que for… é seu bilhete para a felicidade. Vai sentir-se melhor consigo mesmo, vai ser aceite pela sociedade ainda vai ter menos 40 por cento de cáries!» Todos nós somos emocionalmente controlados p esta noção de carência.

Como começou a minha transformação… talvez inspire a sua

Comecei este capítulo a contar aquele momento em que estava sentado no sofá e percebi que havia um fosso considerável entre quem eu realmente era e a identidade com que me apresentava aos outros. Gostava então de fechar o capítulo contando-lhe o resto da história.

Na altura em que isso me aconteceu, eu viajava com muita frequência, a dar palestras para pessoas que me tinham visto no filme *O Que Raio Sabemos Nós?* Quando falava para uma plateia, sentia-me cheio de vida, e transmitia decerto a ideia de ser feliz. Mas, naquele momento, estava a sentir-me entorpecido. Foi aí que percebi tudo. Tinha de aparecer diante daquelas pessoas e ser o que todos estavam à espera que eu fosse, com base na imagem que transmitira no filme. Comecei a acreditar que era outra pessoa e precisava do mundo para me lembrar de quem eu pensava ser. Na realidade, tinha duas vidas. E não queria continuar prisioneiro disso. Naquela manhã, ali

sentado, senti o meu coração a bater e comecei a pensar em quem estaria a fazê-lo bater. Apercebi-me de imediato que me tinha afastado da tal inteligência inata. Fechei os olhos e concentrei toda a minha atenção nessa ideia. Comecei por admitir aquilo que eu era, do que me escondia e como era infeliz. Comecei a confiar determinados aspetos de mim próprio a uma mente superior. Recordei-me então de quem não queria continuar a ser. Decidi que não queria continuar a viver baseando-me nessa mesma personalidade. Depois, observei os meus comportamentos, pensamentos e sentimentos inconscientes, que reforçavam o meu antigo ser, e analisei-os até ficar familiarizado com eles.

A seguir, pensei na nova personalidade que queria para mim… até me *tornar* essa pessoa. De súbito, comecei a sentir-me diferente, rejubilante. E isso nada tinha a ver com o que estava à minha volta, mas era antes parte de uma identidade independente do ambiente exterior. Sabia que algo estava a acontecer.

Após essa primeira meditação no sofá, tive uma reação imediata que despertou a minha atenção, porque não me levantei a mesma pessoa que era antes de me sentar. Quando me levantei, sentia-me consciente e vivo. Foi como se estivesse a ver muitas coisas pela primeira vez. Tinha caído uma máscara, e eu queria que caíssem mais.

Então, retirei-me durante seis meses. Mantive a minha prática clínica até certo ponto, mas cancelei todas as palestras. Os meus amigos achavam que eu estava a perder o juízo (na realidade, estava a perder a mente) porque *O Que Raio Sabemos Nós?* estava no auge e só me falavam no dinheiro todo que podia ganhar. Mas eu disse que não voltava a subir a um palco até a estar a viver um ideal para *mim* próprio e não para os outros. Não queria voltar a dar palestras até ser o exemplo vivo de tudo aquilo que nelas afirmava. Precisava de tempo para as minhas meditações e para operar uma verdadeira mudança na minha vida. Queria sentir a alegria a nascer dentro de mim, e não do exterior, e queria que isso fosse notório ao dirigir-me às pessoas.

A minha transformação não foi imediata. Meditei todos os dias, olhando para as minhas emoções indesejadas e, uma a uma, comecei a desmemoriá-las. Dei início aos meus processos meditativos de desaprendizagem e reaprendizagem e trabalhei durante meses para me modificar. Nesse processo, estava a desmantelar intencionalmente a minha velha identidade e a acabar com o hábito de ser eu mesmo. Foi então que comecei a sentir-me alegre sem razão aparente. Fui ficando cada vez mais feliz, e essa felicidade não se devia a nada exterior a mim. Hoje em dia, passo algum tempo a meditar todas as manhãs porque quero mais desse estado de ser.

Fosse qual fosse o motivo que o levou a sentir-se atraído por este livro, quando tomar a decisão de mudar, tem de ganhar uma nova consciência. Tem

de saber de forma muito clara o que está a fazer, como está a pensar, como está a viver, como se está a sentir e como está a ser… ao ponto de já não ser a mesma pessoa nem querer voltar a sê-la nunca mais. E essa mudança tem de chegar bem ao fundo do seu íntimo.

E o que está prestes a aprender é aquilo que eu fiz, os passos que dei para realizar as minhas próprias mudanças. Mas empenhe-se – *é natural que já tenha feito algo de semelhante na sua vida*. Só precisa de mais experiência, que se adquire com a meditação, para dominar completamente este método de mudança. Vamos a isso.

CAPÍTULO OITO

A Meditação, a Mística Desmistificada e as Ondas do Nosso Futuro

No capítulo anterior, falei da necessidade de acabar com a divergência entre quem realmente somos e a imagem que projetamos. Quando conseguimos fazer isso, podemos dar passos no sentido de libertarmos a energia necessária para nos tornarmos esse ser ideal, à imagem de grandes figuras da História da humanidade, como Gandhi e Joana d'Arc.

Tal como referi, um dos segredos para acabar com o hábito de sermos nós próprios é trabalhar no sentido de sermos mais observadores, quer isso implique sermos mais metacognitivos (monitorizar os nossos pensamentos), cultivarmos a quietude ou darmos mais atenção aos nossos comportamentos e à forma como os elementos do nosso ambiente podem desencadear respostas emocionais. Então, a grande questão é: «Como *fazer* tudo isso?»

Por outras palavras, como nos tornarmos mais observadores, rompermos os laços emocionais com o corpo, o ambiente e o tempo e eliminarmos o fosso?

A resposta é simples: através da *meditação*. Já deve ter reparado que tenho vindo ao longo do livro a espicaçar a sua curiosidade com breves alusões à meditação, como meio de dar a volta à sua maneira de ser e começar a criar uma nova vida já como a pessoa ideal. Disse-lhe que a informação das duas primeiras partes deste livro serviam para que compreendesse o que tem de fazer quando aplicar os vários passos da meditação, que vai pôr em prática na Parte III. Agora, chegou a altura de explicar os mecanismos interiores do processo a que chamo meditação.

Quando utilizo o termo *meditação*, é possível que lhe venha à mente a imagem de alguém sentado com as pernas cruzadas em frente a um altar em casa, ou de um *yogi* sentado numa caverna remota dos Himalaias, ou outra coisa do género. Esse indivíduo pode ser uma representação daquilo que entende ser a maneira de «estar em silêncio», esvaziar a mente, concentrar toda a atenção num pensamento ou dedicar-se a qualquer uma das variantes da

prática da meditação.

Existem variadíssimas técnicas de meditação, mas neste livro o meu desejo é ajudá-lo a retirar os benefícios mais desejáveis da meditação: ser capaz de entrar no sistema operativo da mente subconsciente, para se desapegar da pessoa que sempre foi e se afastar dos seus pensamentos, convicções, ações e emoções, e começar simplesmente a *observar*… e, uma vez aí chegado, reprogramar o seu cérebro e corpo para uma nova mente. Quando deixar de produzir pensamentos, convicções, ações e emoções de *forma inconsciente* e assumir o controlo sobre eles através da sua vontade *consciente*, conseguirá libertar-se da prisão do seu antigo ser e tornar-se um novo ser. Como chegar ao ponto em que conseguimos aceder a esse sistema operativo e trazer o inconsciente para a nossa consciência é o que vamos abordar daqui para a frente.

Uma definição de meditação: familiarizar-se com o seu ser

Na língua do Tibete, meditar significa «familiarizar-se com». Por conseguinte, utilizo o termo *meditação* como sinónimo de auto-observação e autodesenvolvimento. Afinal, para nos familiarizarmos com alguma coisa, temos de passar algum tempo a observá-la. Uma vez mais, o momento-chave para operar qualquer mudança é deixar de ser para observar como se é.

Outra forma de encarar essa transição é quando deixamos de ser alguém que faz e passamos a ser alguém que faz/observa. Uma analogia simples que utilizo é a de que, quando os atletas ou artistas – jogadores de golfe, esquiadores, nadadores, dançarinos, cantores ou atores – querem mudar alguma coisa na sua técnica, a maioria dos treinadores mostra-lhes vídeos deles próprios. Como podemos passar de um velho modo de funcionamento para um novo sem conseguir ver como são ambos?

O mesmo se passa com o nosso antigo ser e o nosso novo ser. Como podemos deixar de agir de uma maneira sem saber como ela é? Eu utilizo frequentemente o termo *desaprender* para descrever essa fase da mudança.

Esse processo de nos familiarizarmos com o nosso ser funciona em ambos os sentidos, ou seja, temos de «ver» o antigo ser e o novo. É necessário observarmos de forma tão precisa e atenta, como já descrevi, que se torne impossível qualquer pensamento, emoção ou comportamento inconsciente passar despercebido. Dado que dispomos do equipamento para tal, graças à dimensão do lobo frontal, podemos olhar para nós própios e decidir o que pretendemos mudar para nos sairmos melhor na vida.

O momento da decisão

Quando conseguimos tomar consciência desses aspetos inconscientes do

nosso antigo eu, arraigado no sistema operativo do subconsciente, estamos a mudar qualquer coisa em nós.

Que passos damos normalmente quando decidimos fazer qualquer coisa de modo diferente? Afastamo-nos do mundo exterior durante algum tempo para pensar no que devemos ou não fazer. Começamos a ganhar consciência de muitos aspetos do nosso antigo ser e delineamos um plano de ação relacionado com o novo eu.

Por exemplo, se queremos ser felizes, o primeiro passo é deixarmos de ser infelizes, ou seja, deixarmos de pensar em coisas que nos fazem infelizes, deixarmos de sentir emoções como dor, tristeza e amargura. Se desejamos ser ricos, vamos provavelmente deixar de fazer coisas que nos tornam pobres. Se queremos ter saúde, vamos ter de abandonar um estilo de vida pouco saudável. Estes exemplos servem para mostrar que, primeiro, temos de tomar a decisão de mudarmos a nossa maneira de ser habitual, criando assim espaço para que surja uma nova personalidade – criando espaço para pensar, agir e fazer.

Se eliminarmos os estímulos do mundo exterior fechando os olhos e ficando em silêncio (diminuindo as informações sensoriais), pondo o corpo num estado de imobilidade e deixando de nos concentrar no tempo linear, ficamos apenas conscientes de como estamos a pensar e a sentir-nos. E se prestarmos atenção aos estados inconscientes da mente e do corpo e «nos familiarizarmos com» os nossos programas inconscientes automáticos até eles se tornarem conscientes, estaremos a meditar?

A resposta é sim. «Conhecer-nos a nós próprios» é meditar.

Se já não agimos segundo aquela velha personalidade, e conseguimos identificar diversos aspetos da mesma, estamos a ser a consciência que observa os programas dessa antiga identidade. Por outras palavras, se observamos de forma consciente o antigo ser, já não estamos a *sê-lo*. Ao passarmos da inconsciência à consciência, começamos a tornar objetiva a nossa mente subjetiva. Ou seja, através da atenção que prestamos ao velho hábito de sermos nós próprios, a nossa participação consciente começa a separar-nos desses programas inconscientes e a dar-nos um maior controlo sobre eles.

Se formos bem-sucedidos a restringir de forma consciente esses estados mentais e físicos rotineiros, «as células nervosas que já não disparam em conjunto deixam de se ligar entre si». À medida que vamos eliminando o *hardware* neurológico do antigo ser, deixamos de enviar sinais da mesma forma para os mesmos genes. Estamos a acabar com o hábito de sermos nós próprios.

Contemple uma expressão nova e superior do seu ser

Vamos agora avançar mais um pouco. Depois de nos familiarizarmos com o antigo ser ao ponto de nenhum pensamento, comportamento ou sentimento nos fazer cair inconscientemente nos padrões anteriores, concordará que é boa ideia começarmos a familiarizar-nos com um *novo* ser. Poderá então perguntar: «Que expressão superior de mim próprio gostaria de ser?»

Se ativar o seu lobo frontal e contemplar esses aspetos do ser, o seu cérebro começa a funcionar de maneira diferente do seu ser anterior. À medida que o lobo frontal (o CEO) reflete sobre a questão, observa o panorama do resto do cérebro e combina todo o conhecimento e experiência aí armazenados num novo modelo de pensamento, ajudando a criar uma representação para nos começarmos a focar.

Este processo de contemplação constrói novas redes neurológicas. À medida que ponderamos sobre a questão que colocámos, os neurónios começaram a disparar e a ligarem-se segundo novas sequências, padrões e combinações, porque estamos a pensar de modo diferente. E sempre que obrigamos o cérebro a funcionar de modo diferente, estamos a mudar a mente. À medida que planeamos as nossas ações, especulamos sobre novas possibilidades, concebemos formas inovadoras de ser e sonhamos com novos estados mentais e físicos, chegará o momento em que o lobo frontal se liga e baixa o volume do Grande Trio. Quando isso acontece, os pensamentos presentes tornam-se uma experiência interna, instalamos novo *software* e *hardware* no sistema nervoso, e vamos ter a sensação de que a experiência do nosso novo ser já se realizou no cérebro. Se repetirmos diariamente esse processo, o nosso ideal torna-se um estado mental familiar.

Há aqui mais uma questão. Se prestarmos a devida atenção ao pensamento em que estamos focados, ao ponto de ele se tornar literalmente uma experiência, o produto final que daí resulta é uma emoção. Uma vez criada essa emoção, começamos a sentir-nos como o nosso novo ideal, e esse novo sentimento torna-se familiar. Lembre-se de que, quando o corpo começa a responder como se a experiência já existisse na presente realidade, estamos a enviar sinais de maneiras diferentes aos genes… e o corpo sofre uma transformação, antes ainda de o acontecimento ocorrer fisicamente na nossa vida. Ficamos à frente do tempo e, mais importante, passamos para um estado de ser, ou seja, a mente e o corpo estão a funcionar em conjunto. Se repetirmos constantemente este processo, esse estado de ser acaba, também ele, por se tornar familiar.

Se conseguirmos manter esse estado alterado da mente e do corpo independente do ambiente exterior e das necessidades emocionais do corpo e superior ao tempo, algo diferente deverá manifestar-se no nosso mundo. É essa a lei quântica.

Vamos fazer um resumo. De acordo com o nosso modelo de meditação, só tem de se focar na pessoa que é e não quer continuar a ser, até a conhecer tão

bem (os pensamentos, comportamentos e emoções), que é capaz de «desativar» essa mente e deixar de enviar sinais para os mesmos genes de sempre, da mesma maneira de sempre. A seguir, tem de se focar na pessoa que pretende «ser», contemplando-a com determinação. Com isto, consegue ativar novos níveis mentais e condicionar emocionalmente o corpo, até esse novo eu se tornar uma segunda natureza. É isso a mudança.

Uma outra definição de meditação: cultivar o ser

Para além do significado em tibetano, meditar, em sânscrito, significa «cultivar o ser». Gosto particularmente das possibilidades metafóricas que esta definição permite, como por exemplo a jardinagem ou a agricultura. Quando cultivamos o solo, revolvemos a camada de terra compacta há algum tempo em pousio com uma enxada ou outra alfaia qualquer. Deixamos exposto o substrato e nutrientes «novos» que ajudam as sementes a germinar e os rebentos novos a ganhar raiz. O cultivo pode também exigir que arranquemos plantas da colheita anterior, tratemos das ervas que passaram despercebidas e removamos pedras que vieram à superfície através da triagem natural.

As plantas da colheita anterior podem representar as criações do nosso passado, derivadas dos pensamentos, ações e emoções que definem o nosso antigo ser. As ervas podem significar atitudes, convicções ou perceções sobre nós próprios que estão a minar subconscientemente o nosso esforço e de que não dos demos conta porque estávamos demasiado distraídos com outras coisas. E as pedras podem simbolizar as muitas camadas de bloqueios e limitações pessoais (que vêm naturalmente à superfície com o tempo e bloqueiam o nosso crescimento). Tudo isto precisa de ser tratado para podermos plantar uma horta nova na mente. De outra forma, se plantássemos uma horta ou uma cultura nova sem a devida preparação do terreno, ela daria poucos frutos.

A minha esperança é que neste momento já compreenda que é impossível criar qualquer futuro novo quando está arraigado ao passado. Tem de limpar os vestígios da horta (da mente) antes de poder cultivar um novo ser, plantando as sementes dos novos pensamentos, comportamentos e emoções que criam uma vida nova.

Outra coisa essencial é garantir que nada acontece por acaso: não estamos a falar de plantas silvestres, cujas sementes se espalham ao acaso e só uma percentagem ínfima dá fruto. Pelo contrário, cultivar exige decisões conscientes: quando cavar a terra, quando plantar, o que plantar, que plantas se dão bem juntas, a quantidade de água e de fertilizante e por aí adiante. O planeamento e a preparação são essenciais para o sucesso da iniciativa, que exige a nossa «atenção plena» diária.

Da mesma forma, quando falamos de alguém que cultiva um interesse por

um determinado assunto, queremos dizer que pesquisou minuciosamente essa área. E uma pessoa culta é alguém que escolheu cuidadosamente aquilo que queria aprender e que adquiriu um amplo conhecimento e experiência. Mais uma vez, nada disto se faz por capricho e muito pouco é deixado ao acaso.

Quando cultivamos uma coisa, procuramos assumir o controlo. Tal é necessário quando modificamos qualquer parte do nosso ser. Em vez de deixarmos que as coisas evoluam «naturalmente», intervimos e damos passos conscientes para reduzir as probabilidades de insucesso. O objetivo por detrás de todo este esforço é colher frutos. Quando cultivamos uma nova personalidade através da meditação, a colheita abundante que procuramos criar é *uma nova realidade*.

Criar uma nova mente é como cultivar uma horta. As manifestações que produz a partir da horta da sua mente vão ser como as colheitas nascidas da terra. Amanhe-as bem.

O processo meditativo para a mudança: passar do inconsciente ao consciente

Para resumir o processo meditativo, tem de acabar com o hábito de ser o mesmo de sempre e reinventar um novo ser, tem de abandonar a sua mente e criar uma nova, podar as ligações sinápticas e fomentar ligações novas, esquecer as emoções do passado e recondicionar o corpo para uma nova mente e novas emoções, libertar-se do passado e criar um novo futuro.

O MODELO BIOLÓGICO da MUDANÇA

PASSADO FAMILIAR	NOVO FUTURO
Desaprender	Reaprender
Acabar com o hábito de ser você mesmo	Reinventar um novo ser
Podar as ligações sinápticas	Plantar novas ligações
Desativar e desligar	Ativar e ligar
Desaprender uma emoção no corpo	Recondicionar o corpo para uma nova mente/emoção
Abandonar a mente	Criar uma nova mente
Familiarizar-se com o antigo ser	Familiarizar-se com o novo ser
Desprogramar	Reprogramar
Viver no passado	Criar um novo futuro
Energia antiga	Energia nova

Figura 8A. O modelo biológico da mudança implica transformar um passado familiar num novo futuro.

Vamos olhar mais de perto para alguns dos elementos deste processo.

Evidentemente que, para não deixarmos passar despercebido qualquer pensamento ou sentimento que não desejamos experimentar, temos de desenvolver uma grande capacidade de observação e concentração. Nós, humanos, temos uma capacidade limitada de concentração e de receber informações, mas conseguimos ser muito melhores do que normalmente somos no nosso estado mais inconsciente.

Para acabarmos com o hábito de sermos nós próprios, convém escolhermos um traço, uma propensão ou uma característica e focarmos a nossa atenção nesse aspeto isolado do nosso ser que pretendemos mudar. Por exemplo, podemos começar por nos perguntar: «Quando estou zangado, quais são os meus padrões de pensamento? O que digo aos outros e a mim próprio? Como reajo? Que outras emoções despontam da minha fúria? Como se manifesta a fúria no meu corpo? Como posso tomar consciência do que

desencadeia a minha fúria e mudar a minha reação?»

O processo de mudança exige primeiro *des*aprendizagem e depois aprendizagem. Esta última corresponde à função de acionar e criar ligações no cérebro, enquanto a primeira representa os circuitos que são aparados. Quando deixamos de pensar da mesma maneira, quando inibimos os nossos hábitos e interrompemos dependências emocionais, o antigo ser começa a ser neurologicamente podado.

E se todas as ligações entre as células nervosas constituem uma memória, à medida que esses circuitos são desmantelados, as memórias do antigo ser desaparecem com eles. Quando pensamos na nossa vida anterior e em quem costumávamos ser, é como se se tratasse de outra vida. E onde ficam então guardadas essas memórias? Serão entregues à alma como sabedoria.

Quando essas memórias e sentimentos que costumavam enviar sinais ao corpo são interrompidos pelo nosso esforço consciente, a energia dessas emoções limitadas é libertada para o campo. E passamos a dispor de energia para conceber e criar um novo destino.

Quando utilizamos a meditação como um meio para a mudança, quando nos tornamos conscientes e atentos, quando sabemos e queremos fazer o que é preciso para erradicar um traço indesejável e cultivar outro desejado, estamos a fazer o que os místicos têm vindo a fazer há séculos.

E muito embora eu assuma uma abordagem claramente biológica à mudança, foi precisamente o mesmo que os místicos fizeram. Simplesmente utilizaram uma terminologia diferente para descrever o processo. O resultado é o mesmo: acabar com a dependência do corpo, do ambiente e do tempo. Só quando fazemos essa separação é que conseguimos mudar. Só quando somos superiores ao Grande Trio é que nos tornamos realmente independentes dele e recuperamos o domínio sobre o nosso modo de pensar e de sentir no dia a dia.

Há demasiado tempo que executamos programas inconscientes que nos têm controlado. A meditação permite-nos assumir de novo o controlo.

A consciência vem primeiro, reconhecendo quando e como essas respostas programadas tomam conta do essencial. Quando passamos do inconsciente para o consciente, começamos a eliminar o fosso entre quem aparentamos ser e quem realmente somos.

As ondas do futuro

Uma vez que o conhecimento é, como já vimos, o precursor da experiência, ter um entendimento básico do que acontece no cérebro durante a meditação vai ser-lhe muito útil quando começar a aprender e a experimentar o processo meditativo da Parte III a que estamos quase a chegar.

É provável que saiba que o cérebro é eletroquímico por natureza. Quando as

células nervosas disparam, trocam elementos com cargas elétricas que produzem campos eletromagnéticos. Uma vez que é possível medir a atividade elétrica do cérebro, esses efeitos podem fornecer-nos informações valiosas sobre o que estamos a pensar, a sentir, a aprender, a sonhar e a criar e sobre a forma como processamos a informação. A tecnologia mais utilizada pelos cientistas para gravarem a evolução da atividade elétrica do cérebro é o eletroencefalograma (EEG).

A ciência revelou uma ampla gama de frequências de ondas cerebrais no ser humano, desde níveis muito baixos de atividade durante o sono profundo (*ondas Delta*), passando por um estado crepuscular entre o sono profundo e a vigília (*Teta*), um estado criativo e imaginativo (*Alfa*), frequências mais elevadas durante o pensamento consciente (*ondas Beta*), até às mais altas frequências (*ondas Gama*), verificadas em estados de consciência elevados[27].

Para melhor compreender esta jornada pela meditação, vou dar-lhe uma perspetiva geral de como cada um destes estados se relaciona consigo. Depois de aprender o que são todos estes domínios, vai ficar mais apto a reconhecer quando está no estado de ondas cerebrais em que o ego tenta em vão modificar o ego (Deus é minha testemunha que já passei por isso) e quando está no estado de ondas cerebrais que é o terreno fértil para uma verdadeira mudança.

À medida que as crianças crescem, as frequências predominantes do cérebro evoluem de Delta para Teta, Alfa e depois Beta. A nossa tarefa na meditação é voltarmos a ser crianças, passando de Beta para Alfa, Teta e (para os adeptos do misticismo) Delta. Por isso, entender a evolução das alterações da ondas cerebrais durante o desenvolvimento humano pode ajudar a desmistificar o processo de como experienciamos a meditação.

O desenvolvimento das ondas cerebrais nas crianças: da mente subconsciente à mente consciente

Delta. Entre o nascimento e os dois anos de idade, o cérebro humano funciona sobretudo na frequência mais baixa de ondas cerebrais, entre 0,5 e 4 ciclos por segundo. Esta gama de atividade eletromagnética é conhecida por ondas Delta. Durante o sono profundo, os adultos estão em ritmo Delta, o que explica por que motivo os recém-nascidos não conseguem geralmente permanecer acordados durante mais do que alguns minutos consecutivos (e porque, mesmo com os olhos abertos, os bebés podem estar a dormir). Quando as crianças de um ano estão acordadas, continuam sobretudo no estado Delta, porque funcionam principalmente a partir do seu subconsciente. As informações provenientes do mundo exterior entram no cérebro sem grande edição, pensamento crítico ou julgamento. Os níveis de funcionamento do cérebro racional – o neocórtex, ou mente consciente – são muito baixos

nessa idade.

Teta. Por volta dos dois anos e até aos cinco ou seis, a criança começa a apresentar padrões de EEG ligeiramente mais elevados. Essas frequências de ondas Teta medem entre 4 a 8 ciclos por segundo. As crianças que funcionam em ritmo Teta tendem a estar num estado semelhante ao transe e sobretudo ligadas ao seu mundo interior. Vivem no abstrato e no reino da imaginação, exibindo poucas *nuances* do pensamento crítico e racional. Logo, as crianças pequenas aceitam facilmente o que lhes dissermos. (Sim, o Pai Natal existe.) Nesta fase, frases como estas têm um grande impacto: «Os meninos crescidos não choram»; «As meninas bonitas são bem mandadas»; «A tua irmã é mais esperta do que tu»; «Se andas ao frio, apanhas uma constipação.» Este tipo de afirmações vai direto para a mente subconsciente, pois estes estados de ondas cerebrais lentas são o reino do subconsciente (*sugestão, sugestão*).

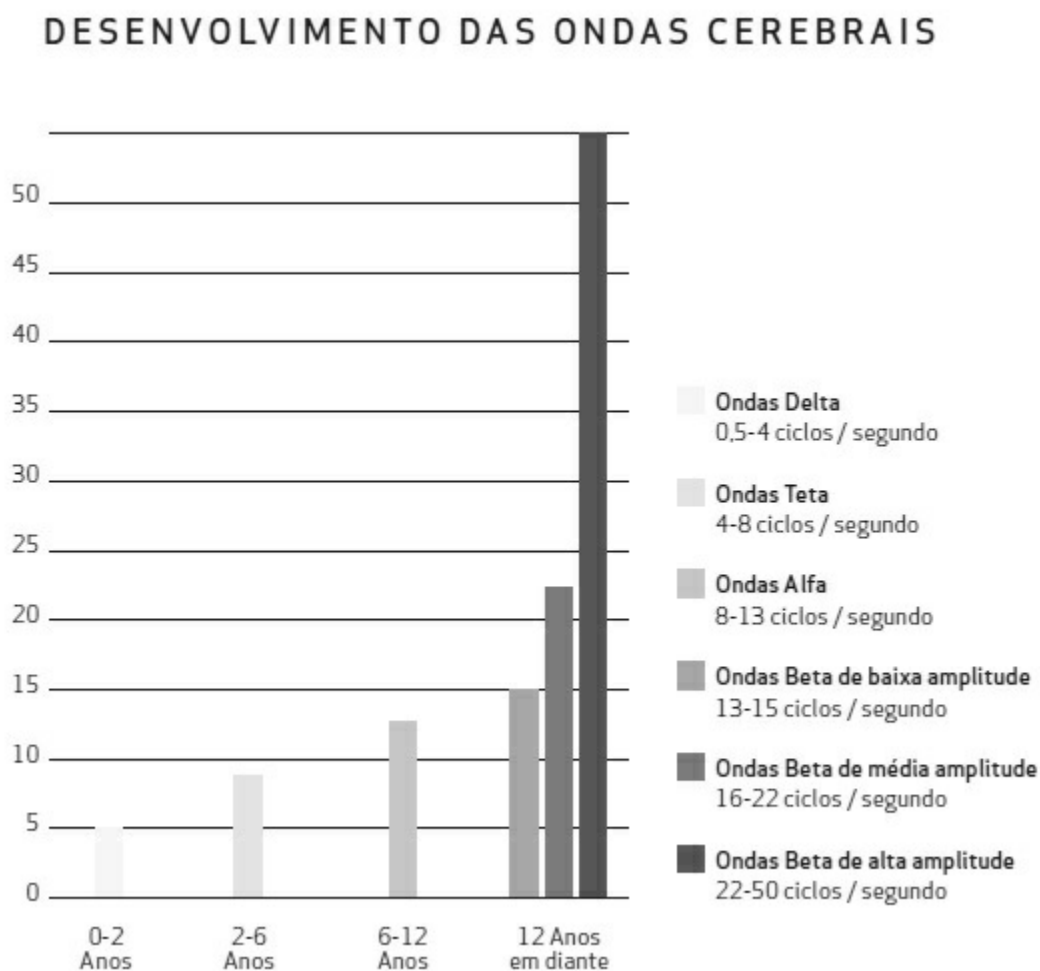



Figura 8B. A evolução do desenvolvimento das ondas cerebrais, do ritmo Delta na infância até ao ritmo Beta na idade adulta. Veja a diferença entre as três amplitudes de ondas Beta: as ondas Beta de alta amplitude podem ser até duas vezes mais altas do que as de média amplitude.

Alfa. Entre os cinco e os oito anos, as ondas cerebrais voltam a sofrer nova

alteração, passando para o ritmo Alfa: 8 a 13 ciclos por segundo. A mente analítica começa a formar-se nesta fase do desenvolvimento da criança, que começa a interpretar e a tirar conclusões sobre as leis da vida exterior. Ao mesmo tempo, o mundo interior da imaginação tende a ser tão real como o mundo exterior da realidade. As crianças desta idade têm geralmente um pé em cada mundo. É por isso que conseguem fingir tão bem. Por exemplo, se pedir a uma criança para fingir que é um golfinho no mar, um floco de neve levado pelo vento ou um super-herói que vai salvar alguém, horas mais tarde, ela ainda continua nessa personagem. Peça a um adulto para fazer o mesmo e, bem, já sabe a resposta.

Beta. A partir do período entre os oito e os doze anos, a atividade cerebral aumenta para frequências ainda mais altas. Numa criança, a fronteira das ondas Beta situa-se acima dos 13 ciclos por segundo. A frequência Beta continua a evoluir a partir daí para valores que vão variando ao longo da idade adulta e é representativa do pensamento consciente e analítico.

Após os doze anos, a porta entre a mente consciente e a mente subconsciente geralmente fecha-se. O ritmo Beta, na realidade, divide-se em ondas Beta de baixa, média e alta amplitude. À medida que a criança entra na adolescência, a tendência é passar das ondas Beta de baixa amplitude para as de média e alta amplitude, como as da maioria dos adultos.

Estados das ondas cerebrais nos adultos: uma perspetiva geral

Beta. Ao ler este capítulo, a atividade das suas ondas cerebrais está provavelmente no seu estado diário de vigília, o ritmo Beta. O cérebro está a processar dados sensoriais e a tentar criar um significado entre os seus mundos exterior e interior. Enquanto lê o conteúdo deste livro, consegue sentir o peso do seu corpo na cadeira, ouvir música em fundo, olhar para cima e ver uma janela. Todas essas informações estão a ser processadas pelo seu neocórtex racional.

Alfa. Imaginemos agora que fecha os olhos (80 por cento da nossa informação sensorial provém da visão) e se concentra intencionalmente no seu interior. Uma vez que está a reduzir muito os dados sensoriais que recebe do ambiente, há menos informação a entrar no sistema nervoso. As suas ondas cerebrais começam a abrandar e atingem o estado Alfa. Você descontrai. Fica menos preocupado com os elementos do mundo exterior, e o mundo interior começa a consumir a sua atenção. Tem tendência para pensar e analisar menos. No ritmo Alfa, o cérebro está num estado ligeiramente meditativo (quando praticar a meditação na Parte III, vai entrar em níveis ainda mais profundos do estado Alfa).

Todos os dias, o cérebro entra no estado Alfa sem ser preciso um grande esforço da sua parte. Por exemplo, quando está a aprender uma coisa nova

durante uma palestra, o seu cérebro está a funcionar geralmente num ritmo Beta de baixa ou média amplitude. Está a ouvir a mensagem e a analisar os conceitos apresentados. Depois, quando já ouviu o suficiente ou quando gosta de alguma coisa interessante em particular que se lhe aplica, faz naturalmente uma pausa e o seu cérebro entra em ritmo Alfa. E faz isso porque essa informação está a ser consolidada na sua massa cinzenta. E ao olhar para o ar, está a ouvir os seus pensamentos e a torná-los mais reais do que o mundo exterior. Nesse momento, o seu lobo frontal está a estabelecer ligações com essa informação na arquitetura do seu cérebro e, como que por magia, consegue lembrar-se do que acabou de aprender.
Teta. Nos adultos, as ondas Teta emergem no *estado crepuscular* ou *estado lúcido*, durante o qual algumas pessoas dão por si meio acordadas e meio a dormir (a mente consciente está acordada, ao passo que o corpo está mais ou menos adormecido). É neste estado que um hipnoterapeuta consegue aceder à mente subconsciente. No estado Teta, somos mais programáveis porque não há qualquer véu entre a mente consciente e a subconsciente.
Delta. Para a maioria das pessoas, as ondas Delta são representativas do sono profundo. Neste reino, a perceção consciente é muito reduzida, e o corpo está a recompor-se.

Tal como esta perspetiva demonstra, quando entramos em estados de ondas cerebrais mais lentas, entramos em níveis mais profundos do mundo interior da mente subconsciente. O contrário também é verdadeiro: à medida que entramos em ritmos de ondas cerebrais mais altas, mais conscientes ficamos e mais atenção prestamos ao mundo exterior.

Com a prática constante, estes terrenos da mente tornar-se-ão familiares. À semelhança de qualquer outra coisa que faça de modo persistente, vai começar a dar-se conta da sensação de cada padrão de ondas cerebrais. Vai perceber quando está a analisar ou a pensar demasiado em ritmo Beta, vai observar quando está ausente porque está a alternar entre as emoções do passado e a tentar antecipar um futuro conhecido. Vai também sentir quando está em ritmo Alfa ou Teta, uma vez que vai sentir a sua coerência. Com o tempo, vai saber quando lá está e quando não está.

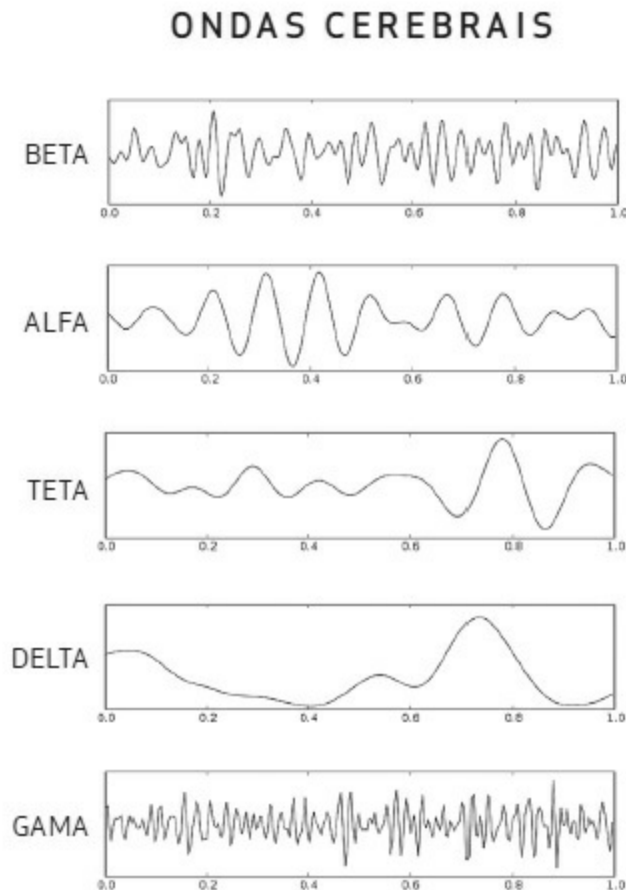



Figura 8C. Comparação entre os diferentes padrões de ondas cerebrais nos adultos.

GAMA: AS ONDAS CEREBRAIS MAIS RÁPIDAS DE TODAS

As frequências de ondas cerebrais mais rápidas documentadas são as ondas Gama, entre os 4 e os 100 Hertz. (As ondas Gama têm mais compressão e uma amplitude menor em comparaçã com os restantes quatro tipos de ondas cerebrais de que falei, por isso, apesar de os seus ciclos p segundo serem semelhantes às ondas Beta de alta amplitude, não é possível estabelecer um relação entre ambas.) Os níveis elevados de atividade Gama coerente no cérebro estã habitualmente relacionados com estados elevados da mente, como a felicidade, a compaixão, o mesmo estados de consciência aumentada, que implicam geralmente uma memória mais be formada. Este é um estado elevado de consciência que costuma ser descrito como «ter um experiência transcendente ou de pico». Para os nossos objetivos, pense no ritmo Gama como u efeito secundário da mudança de consciência.

Três níveis de ondas Beta regem as nossas horas de vigília

Uma vez que passamos a maior parte do nosso dia num estado consciente de vigília, com a atenção focada no ambiente exterior e a funcionar em ritmo Beta, vamos falar dos três níveis desses padrões de ondas cerebrais[28]. Esta perspetiva vai facilitar a passagem do ritmo Beta para o Alfa e, por fim, para o Teta, no estado meditativo.

1. O ritmo **Beta de baixa amplitude** define-se como uma atenção descontraída e interessada, entre os 13 e os 15 Hertz (ciclos por segundo). Se estiver a gostar de ler um livro e o conteúdo lhe for familiar, o cérebro está provavelmente a emitir na baixa amplitude de ondas Beta, porque está a prestar uma certa atenção sem qualquer vigilância.
2. O ritmo **Beta de média amplitude** é produzido durante a atenção focada ou um estímulo exterior contínuo. A aprendizagem é um bom exemplo: se quisesse pô-lo à prova em relação ao que aprendeu, enquanto apreciava a sua leitura no ritmo Beta de baixa amplitude, teria de espevitar um pouco, aumentando assim a atividade do neocórtex, como o pensamento analítico. O ritmo Beta de média amplitude funciona entre os 16 e os 22 Hertz.
No ritmo Beta de média amplitude, e em certa medida no de baixa amplitude, as frequências refletem o nosso pensamento racional e a nossa atenção. O neocórtex recebe os estímulos do ambiente através dos nossos sentidos e reúne toda essa informação num pacote, criando um estado mental. Como calcula, concentrarmo-nos naquilo que estamos a ver, ouvir, saborear, sentir e cheirar exige uma grande dose de complexidade e atividade no interior do cérebro, produzindo esse nível de estimulação.
3. O ritmo **Beta de alta amplitude** carateriza-se por qualquer padrão de ondas cerebrais entre os 22 e os 50 Hertz. Os padrões do ritmo Beta de alta amplitude são observados durante situações de *stress* em que os desagradáveis químicos da sobrevivência se produzem no corpo. Manter a concentração constante num tal estado de excitação não é o tipo de atenção focada que usamos para aprender, criar, sonhar, resolver problemas ou até nos curarmos. Na verdade, podemos dizer que o cérebro que está no nível Beta de alta amplitude está a funcionar com uma concentração *excessiva*. A mente está demasiado empolgada, e o corpo está demasiado estimulado para apresentar qualquer ordem. (Por ora basta saber que, quando está em ritmo Beta de alta amplitude, está provavelmente demasiado focado numa coisa e que é difícil parar.)

Ritmo Beta de alta amplitude: mecanismo de sobrevivência de curto prazo e fonte de stress e desequilíbrio de longo prazo

As situações de emergência criam sempre uma necessidade considerável de

aumentar a atividade elétrica no cérebro. A natureza dotou-nos da capacidade de resposta de luta ou fuga para nos ajudar a reagir rapidamente a situações potencialmente perigosas. A forte estimulação fisiológica do coração, dos pulmões e do sistema nervoso simpático conduz a uma alteração drástica dos estados psicológicos. A nossa perceção, os nossos comportamentos, atitudes e emoções são todos alterados. Este tipo de atenção é muito diferente daquele que normalmente utilizamos. Faz-nos agir como um animal acelerado com um grande banco de memória. As escalas de atenção são orientadas para o ambiente exterior causando um estado mental de concentração excessiva. Ansiedade, preocupação, raiva, dor, sofrimento, frustração, medo e até estados mentais competitivos induzem a predominância de ondas Beta de alta amplitude durante a crise.

No curto prazo, isso é útil ao organismo. Não há nada de mal com esta gama de atenção estreita e excessivamente focada. Conseguimos «dar conta do recado» porque ela nos dá a capacidade de alcançarmos muitas coisas.

Porém, se continuarmos em «modo de emergência» durante muito tempo, o ritmo Beta de alta amplitude faz-nos perder completamente o equilíbrio, pois é preciso uma grande quantidade de energia para o manter, o que faz dele o padrão cerebral mais reativo, instável e volátil. Quando o ritmo Beta de alta amplitude se torna crónico, o cérebro é excitado para além dos limites saudáveis.

Infelizmente, o ritmo Beta de alta amplitude é terrivelmente sobreutilizado pela maioria da população. Somos obsessivos ou compulsivos, insones ou vítimas de fadiga crónica, ansiosos ou deprimidos, lutamos contra tudo e contra todos para sermos todo-poderosos ou ficamos irremediavelmente agarrados à nossa dor, sentindo-nos completamente impotentes, competimos para sermos os primeiros ou sentimo-nos vitimizados pelas circunstâncias.

O ritmo Beta de alta amplitude persistente provoca desordem no cérebro

Para enquadrar esta questão, pense no normal funcionamento do cérebro enquanto parte do sistema nervoso que controla e coordena todos os restantes sistemas do corpo: ele mantém o coração a bater, digere a comida, regula o sistema imunitário, mantém o ritmo respiratório, equilibra as hormonas, controla o metabolismo e elimina as excreções, só para enumerar algumas das funções. Enquanto a mente se mantém coerente e ordenada, as mensagens que viajam do cérebro para o corpo através da espinal medula produzem sinais sincronizados, mantendo o corpo equilibrado e saudável.

No entanto, muita gente passa os dias num estado Beta de alta frequência constante. Para essas pessoas, tudo é uma emergência. O cérebro está constantemente num ciclo muito alto, que exige demasiado de todo o sistema. Viver nesta faixa tão estreita das ondas cerebrais é como conduzir um carro em

primeira sempre com o prego a fundo. Essas pessoas «aceleram» pela vida fora sem nunca parar para considerarem meter outras mudanças e entrarem noutros estados cerebrais.

A repetição contínua de pensamentos baseados na sobrevivência cria sentimentos de raiva, medo, tristeza, ansiedade, depressão, competição, agressividade, insegurança e frustração, entre outros. As pessoas ficam tão enredadas nestas emoções intoxicantes, que tentam analisar os seus problemas a partir de *dentro* desses sentimentos familiares, que apenas perpetuam os pensamentos excessivamente focados na sobrevivência. Recorde-se também de que a resposta ao *stress* pode ser ativada através do simples pensamento – a forma como pensamos reforça o próprio estado do cérebro e do corpo, o que nos leva depois a pensar precisamente dessa maneira… e o ciclo não tem fim. É a serpente a morder a própria cauda.

A longo prazo, o ritmo Beta de alta amplitude produz um *cocktail* doentio de substâncias químicas do *stress* que podem causar desequilíbrios no cérebro, como uma orquestra sinfónica desafinada. Certas partes do cérebro podem deixar de se coordenar de modo eficaz com outras áreas, regiões inteiras passam a trabalhar isoladamente e em oposição umas às outras. Tal como uma casa dividida pela discórdia, o cérebro deixa de comunicar de forma organizada e holística. À medida que os químicos do *stress* obrigam o cérebro/neocórtex a ficar mais segregado, podemos começar a funcionar como alguém com perturbação de personalidade múltipla, só que vivemos tudo ao mesmo tempo, em vez de uma personalidade de cada vez.

É evidente que quando os sinais desordenados e incoerentes do cérebro são transmitidos de forma errática, mensagens eletroquímicas confusas partem do sistema nervoso central para os restantes sistemas fisiológicos, descontrolando o equilíbrio do corpo e perturbando a sua homeostasia, criando assim condições para o aparecimento de doenças.

Se vivermos demasiado tempo com este funcionamento cerebral caótico, altamente gerador de *stress*, o coração é afetado (originando arritmias ou tensão alta), a digestão começa a falhar (causando indigestão, refluxo e outros sintomas relacionados) e a função imunológica fica enfraquecida (resultando em constipações, alergias, cancro, artrite reumatoide e muitas outras complicações).

Todas estas consequências resultam de um sistema nervoso desequilibrado que funciona de forma incoerente devido à ação dos químicos do *stress* e das ondas cerebrais Beta de alta amplitude, que confirmam o mundo exterior como a única realidade existente.

O ritmo Beta de alta amplitude persistente dificulta a concentração no nosso ser interior

O *stress* que tenho vindo a referir é produto da nossa dependência do Grande Trio. O problema não é estarmos conscientes e atentos, mas sim a nossa concentração durante o ritmo Beta de alta amplitude estar quase exclusivamente dedicada ao nosso ambiente (pessoas, coisas, lugares), às partes e funções do corpo («tenho fome», «estou muito fraco», «quero ter um nariz mais perfeito», «sou gorda comparada com ela»…) e ao tempo («Despacha-te! O relógio está a contar!»)

No estado Beta de alta amplitude, o mundo exterior parece ser mais real do que o mundo interior. A nossa atenção e perceção conscientes estão focadas sobretudo em tudo o que compõe o ambiente exterior. Logo, identificamo-nos mais rapidamente com esses elementos materiais: criticamos toda a gente que conhecemos, julgamos a aparência do nosso corpo, ficamos demasiado focados nos nossos problemas, agarramo-nos a coisas que possuímos com medo de as perder, andamos atarefados com lugares onde temos de ir e preocupamo-nos com o tempo. Isso deixa-nos pouco poder de processamento para prestarmos atenção às mudanças que queremos realmente concretizar: virarmo-nos para dentro de nós mesmos, observarmos e monitorizarmos os nossos pensamentos, os nossos comportamentos e as nossas emoções.

Torna-se difícil concentrarmo-nos na nossa realidade interior quando estamos demasiado fixados no nosso mundo exterior. Regra geral, não conseguimos concentrar-nos em nada a não ser no Grande Trio, não conseguimos abrir a nossa mente para além dos limites da faixa estreita da nossa concentração, ficamos obcecados com os problemas em vez de pensarmos nas soluções. Porque é difícil libertarmo-nos do exterior e virarmo-nos para o nosso interior? O cérebro em ritmo Beta de alta amplitude não consegue meter facilmente as mudanças para entrar no reino imaginário do estado Alfa. Os nossos padrões de ondas cerebrais mantêm-nos bloqueados em todos esses elementos do mundo exterior, como se eles fossem reais.

Quando se fica preso no estado Beta de alta amplitude, torna-se difícil aprender: pouca é a informação diferente da emoção que estamos a sentir que consegue entrar no sistema nervoso. A verdade é que os problemas que ocupam a sua mente não podem ser resolvidos com a mesma emoção com que os analisa. E porquê? Porque essa análise cria frequências Beta cada vez mais altas. Pensar nesse modo provoca uma reação exagerada do cérebro e leva-o a raciocinar de forma deficiente e a pensar sem clareza.

Face às emoções que o mantêm refém, só consegue pensar no passado – e tenta prever o momento seguinte com base no passado – e o cérebro não consegue processar o momento presente. Não sobra espaço para o desconhecido no seu mundo. Sente-se distante do campo quântico e não consegue sequer ponderar novas possibilidades para a sua situação. O seu cérebro não está em modo criativo, está fixado na sobrevivência, preocupado

com os piores cenários possíveis. Mais uma vez, será muito pouca a informação diferente desse estado de emergência que é codificada pelo sistema. Quando tudo parece ser um problema, a sobrevivência torna-se a prioridade do cérebro, não a aprendizagem.

A resposta não está nas emoções com que se debate, nem nos pensamentos que o preocupam, porque tudo isso o mantém ligado ao passado, ao que lhe é familiar. Para resolver os seus problemas tem de ultrapassar esses pensamentos de sempre e substituir a sua atenção dispersa no Grande Trio por um modo de pensamento mais ordenado.

Os sinais incoerentes do ritmo Beta de alta amplitude produzem pensamentos dispersos

Como deve calcular, quando o cérebro está em ritmo Beta de alta amplitude e estamos a processar informação sensorial (que envolve o ambiente, o corpo e o tempo), essa atividade pode criar algum caos. Para além de percebermos que os impulsos elétricos cerebrais ocorrem numa certa quantidade (ciclos por segundo), é igualmente importante estar ciente da *qualidade* do sinal. Tal como a discussão sobre a criação quântica mostrou como é vital o envio de um sinal coerente para o campo para indicar o desenlace pretendido no futuro, essa mesma coerência é essencial para o pensamento e para as ondas cerebrais.

Sempre que estamos na gama de frequências Beta, vamos prestar mais atenção a um dos elementos do Grande Trio. Se estamos a pensar num atraso, a ênfase é no tempo, e esse pensamento envia uma onda de alta frequência através do neocórtex. Claro que também estamos conscientes do corpo e do ambiente, logo, a enviar impulsos eletromagnéticos relacionados com ambos. Só que, no caso destes últimos, enviamos padrões de ondas diferentes com uma frequência mais baixa.

As ondas cerebrais focadas no tempo podem ter um aspeto semelhante a este:

As ondas cerebrais focadas no ambiente podem ter um aspeto semelhante a este:

As ondas cerebrais focadas no corpo podem ter um aspeto semelhante a este:

A atenção fraturada, provocada pela tentativa de nos concentrarmos no Grande Trio em simultâneo produziria então um padrão de ondas cerebrais com um aspeto semelhante a este:

Como pode ver, esses três padrões em conjunto durante um estado de *stress* produzem um sinal incoerente em modo Beta de alta amplitude. Se for parecido comigo, já passou por experiências em que este último desenho representa bem o modo como se sentiu: disperso.

Quando estamos ligados em simultâneo ao ambiente, ao corpo e ao tempo, o cérebro tenta integrar as variadas frequências e padrões de onda dessas três dimensões. Isso exige uma quantidade enorme de tempo e espaço de processamento. Se conseguirmos eliminar o nosso foco em qualquer uma delas, os padrões que emergem serão mais coerentes e mais fáceis de processar.

**A DIFERENÇA ENTRE
um SINAL COERENTE e um INCOERENTE**

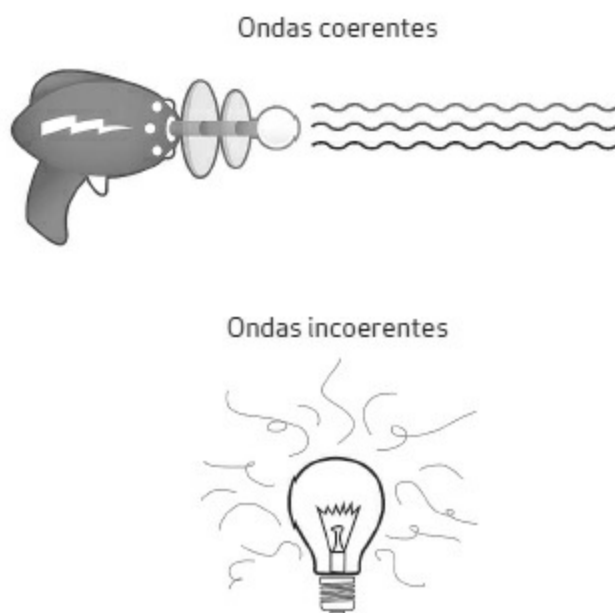
Ondas coerentes

Ondas incoerentes

Figura 8D. Na primeira imagem, a energia é ordenada, organizada e rítmica. Quando a energia é altamente sincronizada e possui um padrão coerente, é muito mais poderosa. A luz emitida pelo *laser* é um exemplo de ondas de energia coerentes movendo-se em uníssono. Na segunda imagem, os padrões energéticos são caóticos, desintegrados e fora de fase. Um exemplo de um sinal incoerente, menos poderoso, é a luz de uma lâmpada incandescente.

A atenção, ao contrário da análise, permite entrar no subconsciente

Eis uma maneira de percebermos se estamos em estado Beta: se estivermos constantemente a analisar (chamo a isso «estar numa mente analítica»), estamos em ritmo Beta e não conseguimos entrar na mente subconsciente.

A expressão «paralisia por análise» aplica-se bem neste caso, pois é o que nos acontece quando vivemos a maior parte da vida nessa gama Beta. A única altura em que saímos dela é quando estamos a dormir (nesses momentos estamos no ritmo de ondas cerebrais Delta).

Poderá estar agora a pensar: «Mas disse que temos de estar atentos. Temos de nos familiarizar com os nossos pensamentos, sentimentos, padrões de resposta e por aí fora. Isso não exige análise?»

Na realidade, a atenção pode acontecer fora da análise. Quando está atento, pode pensar: «Estou furioso.» Quando está a analisar, vai mais para além dessa simples observação e acrescenta: «Porque é que esta página demora tanto tempo a carregar? Quem é que desenhou este *site* idiota? Mas porque é que é sempre quando estou com pressa, como agora, que estou a tentar ver a lista de filmes em exibição, que a ligação à internet é tão lenta?!» A atenção,

como pretendo que seja aqui praticada, é simplesmente constatar (observar) um pensamento ou um sentimento e seguir adiante.

Um modelo funcional de meditação

Agora que temos já algumas noções básicas sobre as ondas cerebrais nas crianças e nos adultos, essa base vai proporcionar-nos um modelo funcional (ver as cinco figuras seguintes) que ajuda a compreender o processo meditativo[29].

Vamos começar com a Figura 8E. Graças à investigação realizada sobre os padrões de ondas cerebrais nas crianças, sabemos que, quando nascemos, estamos completamente no reino do subconsciente.

A seguir, vamos olhar para a figura 8F. Os sinais de mais e de menos representam o modo como a mente da criança aprende a partir de identificações e associações positivas e negativas que dão origem a hábitos e comportamentos.

Eis um exemplo de identificação positiva: quando uma criança tem fome ou sente desconforto, chora, num esforço para comunicar com a mãe, para chamar a sua atenção. Assim que esta responde alimentando a criança ou mudando a fralda, ela estabelece uma importante ligação entre os seus mundos interior e exterior. Bastam algumas repetições para a criança aprender a associar o choro à alimentação ou ao conforto. Isso torna-se um comportamento.

A PRIMEIRA MENTE

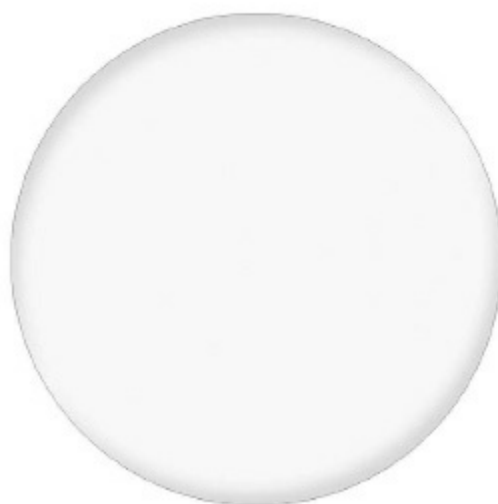



Figura 8E. Este círculo representa a mente. Quando nascemos, somos uma mente subconsciente.

A MENTE EM DESENVOLVIMENTO

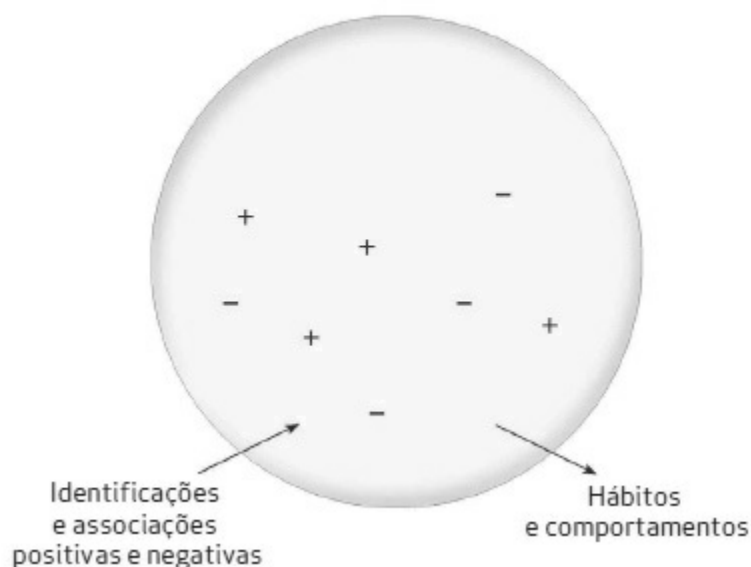



Figura 8F. Com o tempo, começamos a aprender por associação, através de diferentes interações entre o nosso mundo interior e o exterior, por via dos sentidos.

Um bom exemplo de associação negativa é quando uma criança de dois anos mexe num fogão quente. Ela aprende muito rapidamente a identificar o objeto que vê exteriormente – o fogão – com a dor que está a sentir interiormente e, após algumas tentativas, aprende uma lição valiosa.

Em ambos os exemplos, poderíamos dizer que, no momento em que a criança constata uma alteração química no corpo, o cérebro fica alerta e presta atenção ao que, no ambiente exterior, causou essa alteração, seja ela dor ou prazer. Esses tipos de identificações e associações começam lentamente a desenvolver muitos hábitos, aptidões e comportamentos.

Como já viu, por volta dos seis ou sete anos, as ondas cerebrais começam a mudar para o ritmo Alfa, e a criança começa a desenvolver a mente analítica ou crítica. Na maioria das crianças, a mente analítica acaba geralmente de se desenvolver entre os sete e os doze anos.

A meditação permite-nos ultrapassar a mente analítica e chegar ao subconsciente

Na Figura 8G, a linha que percorre a parte superior do círculo é a mente analítica, que funciona como uma barreira a separar a mente consciente da mente subconsciente. Nos adultos, esta mente crítica adora raciocinar, avaliar, antecipar, prever, comparar o que conhece com o que está a aprender ou contrastar o que conhece com o que não conhece. Regra geral, quando os adultos estão conscientes, a mente analítica está sempre a funcionar, pelo que

estão a funcionar no reino das ondas Beta.

Observe agora a Figura 8H. Acima da linha que representa a mente analítica está a mente consciente, que corresponde a 5 por cento de toda a mente. É aí que reside a lógica e o raciocínio, que contribuem para a nossa vontade, a nossa fé, as nossas intenções e capacidades criativas. A mente subconsciente, que representa cerca de 95 por cento de quem somos, é composta pelas identificações e associações positivas e negativas que dão origem a hábitos e comportamentos.

A MENTE ANALÍTICA

Figura 8G. Entre os seis e os sete anos de idade, a mente analítica começa a formar-se. Funciona como uma barreira que separa a mente consciente da mente subconsciente e acaba geralmente de se desenvolver entre os sete e os doze anos.

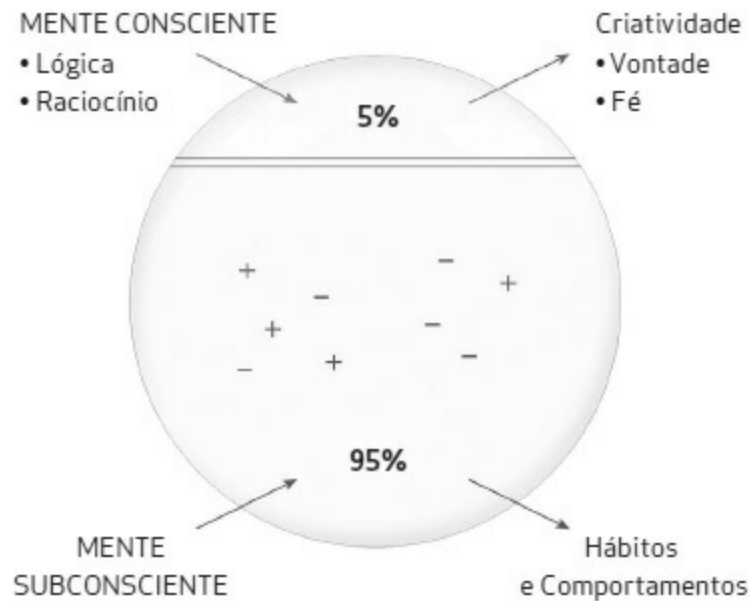



Figura 8H. No seu todo, a mente é composta por 5 por cento de mente consciente e 95 por cento de mente subconsciente. A mente consciente funciona sobretudo com recurso à lógica e ao raciocínio, o que dá origem à nossa vontade, à fé, às aptidões criativas e às intenções. A mente subconsciente inclui a nossa miríade de identificações positivas e negativas, o que dá origem aos hábitos, aos comportamentos, às aptidões e às perceções.

A Figura 8I ilustra o objetivo mais fundamental da meditação (representado pela seta): ir para além da mente analítica. Quando estamos nessa mente, não conseguimos verdadeiramente mudar nada. Conseguimos analisar o nosso antigo ser, mas não conseguimos desinstalar os antigos programas e instalar novos.

A meditação abre a porta que separa a mente consciente da subconsciente. Meditamos para entrarmos no sistema operativo do subconsciente, onde residem todos esses hábitos e comportamentos indesejados, e os alterarmos para modos mais produtivos que nos sirvam de apoio.

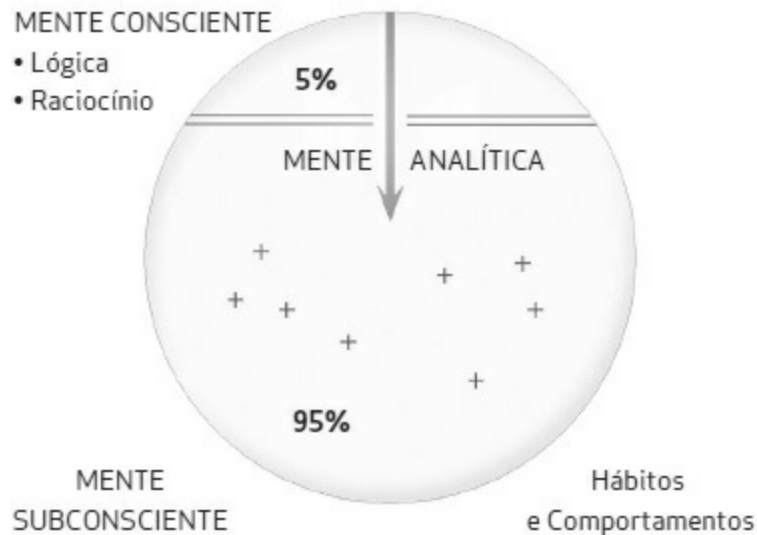



Figura 8I. Um dos objetivos principais da meditação é ir para além da mente consciente e entrar na mente subconsciente, para modificar hábitos, comportamentos, convicções, reações emocionais, atitudes e estados de ser inconscientes autodestrutivos.

A meditação leva-nos do estado Beta ao Alfa e ao Teta

Vamos ver como pode aprender a aceder a outros ritmos cerebrais, e assim ultrapassar a associação ao corpo, ambiente e tempo. Pode naturalmente desacelerar o estado de alta vigilância e entrar num padrão de ondas cerebrais mais relaxado, ordenado e sistemático.

É, pois, completamente possível alterar as ondas cerebrais, passando do estado Beta de alta frequência para o estado Alfa e Teta (pode até treinar subir e descer na escala das ondas cerebrais). Ao fazê-lo, abre as portas a uma verdadeira mudança pessoal. Ultrapassa os limites do pensamento comum, alimentado por reações em modo de sobrevivência e entra no reino da mente subconsciente.

Durante a meditação, transcendemos os limites do corpo, deixamos de estar à mercê do ambiente e perdemos a noção do tempo. Esquecemo-nos de *nós* como uma identidade. Ao fecharmos os olhos, diminuimos a quantidade de informação proveniente do mundo exterior e o neocórtex tem menos em que pensar e que analisar. Consequentemente, a mente analítica é refreada e a atividade elétrica do neocórtex abranda.

Depois, ao prestarmos tranquilamente atenção, ao ficarmos focados de uma forma relaxada, ativamos automaticamente o lobo frontal, que reduz os disparos sinápticos no resto do neocórtex. Baixamos assim o volume dos

circuitos do cérebro que processam o tempo e o espaço, e as ondas cerebrais desaceleram naturalmente até ao ritmo Alfa. Passamos então de um estado de sobrevivência para outro mais criativo, o cérebro reajusta-se e o padrão de ondas cerebrais torna-se mais ordenado e coerente.

Um dos últimos passos da meditação, para quem continua a praticar, é passar para a frequência Teta, em que o corpo está adormecido, mas a mente está desperta. É um território mágico. Chegamos a um sistema mais profundo do subconsciente e conseguimos transformar de imediato as associações negativas noutras mais positivas.

É importante recordar que, se tivermos condicionado o corpo para ser a mente, e o corpo estiver meio adormecido enquanto a mente está desperta, podemos dizer que o corpo-mente deixa de oferecer qualquer resistência. No estado Teta, o corpo deixa de controlar, ficamos livres para sonhar, modificar programas subconscientes e criar por fim a partir de um lugar completamente desobstruído.

Quando o corpo deixa de comandar a mente, o servo deixa de ser o amo, e estamos a trabalhar no reino do verdadeiro poder. Somos novamente crianças a entrar no reino dos céus.

DORMIR, QUEM SABE DESCER E VOLTAR A SUBIR A ESCADA… NATURALMENTE

Quando adormecemos, cruzamos o espectro das ondas cerebrais, passando de Beta para Alf para Teta e para Delta. Ao acordarmos de manhã, fazemos o percurso inverso, de Delta para Tet para Alfa e para Beta, regressando à perceção consciente. Quando «recuperamos os sentidos vindos de outro mundo, lembramo-nos de quem somos, dos problemas, da pessoa que está a dorm ao nosso lado, da casa… e pronto! Através da associação, estamos de regresso ao estado Beta, mesma pessoa de sempre. Algumas pessoas passam de nível para nível muito depressa, como um bola de ferro a cair do cimo de um edifício. Têm o corpo tão fatigado, que a descida natural pe escada dos estados subconscientes acontece demasiado rápido. Outras não conseguem meter mudança para chegarem ao sono; estão tão concentradas nas tarefas da vida que só reforçam estados mentais e emocionais de dependência. Começam a sofrer de insónias e, por vezes, a toma medicamentos para apaziguar o corpo, alterando-o quimicamente. Seja qual for o caso, problemas de sono podem indicar que o cérebro e a mente estão dessincronizados.

As melhores alturas para meditar: de manhã e ao fim do dia, quando a porta para o subconsciente se abre

Em virtude das alterações diárias da química cerebral (o cérebro produz

alternadamente *serotonina*, um neurotransmissor sobretudo diurno que o deixa alerta, e *melatonina*, o neurotransmissor noturno que começa a deixá-lo relaxado para adormecer), há duas alturas do dia em que a porta para a mente subconsciente se abre: quando vai para a cama à noite e de manhã quando acorda. Assim, é boa ideia meditar de manhã ou ao fim do dia, porque é mais fácil entrar no estado Alfa ou Teta.

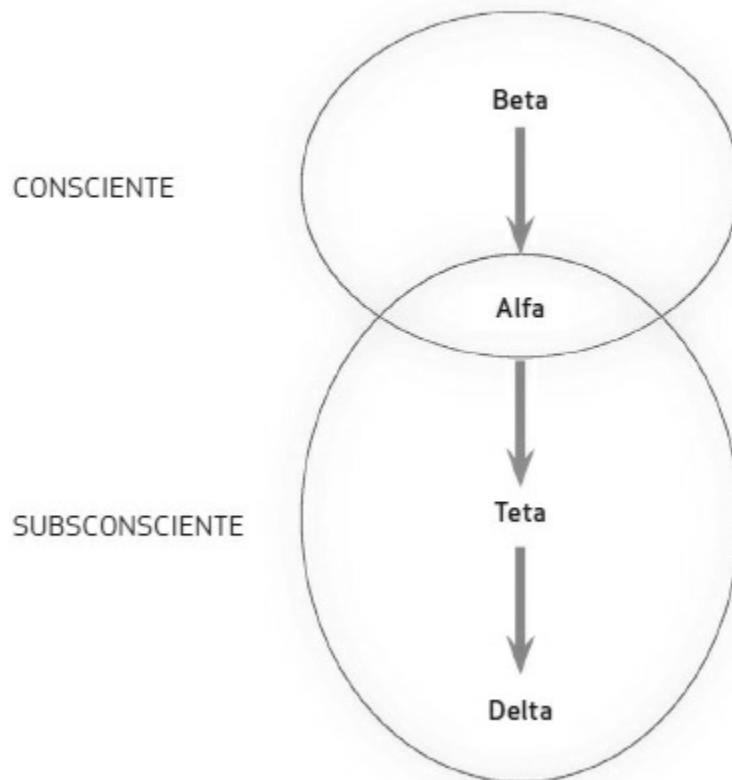



Figura 8J. Este diagrama mostra como as funções das nossas ondas cerebrais vão do estado de atividade mais alto e mais rápido (Beta) ao mais baixo e lento (Delta). O estado Alfa serve de ponte entre a mente consciente e a mente inconsciente. Quanto mais baixas/lentas forem as ondas cerebrais, mais estamos na mente subconsciente, e quanto mais altas/rápidas forem as ondas cerebrais, mais estamos na mente consciente.

Eu gosto de acordar cedo para iniciar o processo, porque enquanto estou meio a dormir, ainda estou no ritmo Alfa. Pessoalmente, gosto de criar a partir do zero.

Há quem prefira a noite. Sabem que o corpo (que assumiu o comando durante o dia) está demasiado cansado para «ser» a mente. Podem então criar sem qualquer esforço entrando na fase Alfa, ou mesmo Teta, ainda acordados.

A meio do dia, a meditação pode ser difícil, especialmente se trabalhar num escritório muito movimentado, se gerir uma casa cheia de crianças que exigem

toda a sua atenção, ou estiver envolvido em atividades que exigem altos níveis de concentração. Nessas alturas, é possível que esteja num ritmo Beta médio ou alto, e pode ser preciso um esforço maior para conseguir passar pela porta.

Controlar as várias fases da meditação

As práticas de contemplação interior renovam a mente, o corpo e o cérebro, tornando-os presentes, libertando-os da tensão de estarem sempre a antecipar acontecimentos futuros que nos preocupam. A meditação também liberta o corpo-mente da âncora do passado e das emoções que nos prendem à mesma vida de sempre.

O objetivo da meditação é cair como uma pena do cimo de um edifício, de forma lenta e gradual. Começamos por ensinar o corpo a relaxar, mas mantendo a mente focada. Depois de dominarmos a técnica, o objetivo final é deixar o corpo adormecer ao mesmo tempo que a mente continua desperta ou ativa. Até lá, passamos por várias fases. Se o estado de vigília corresponde ao ritmo Beta (da baixa à alta amplitude, dependendo dos níveis de *stress*), quando nos sentamos com a coluna direita, fechamos os olhos, inspiramos várias vezes de forma consciente e mergulhamos dentro de nós, mudamos naturalmente do sistema nervoso simpático para o sistema nervoso parassimpático. Mudamos a nossa fisiologia, saindo do modo de proteção de emergência (luta/medo/fuga) para entrarmos no modo de proteção interno dedicado aos projetos de construção a longo prazo (crescimento e reparação). À medida que o corpo relaxa, os padrões das ondas cerebrais começam naturalmente a baixar para o ritmo Alfa.

Se a meditação for feita como deve ser, o padrão de ondas do cérebro torna-se mais coerente e ordenado. Deixamos de nos concentrar no Grande Trio e tornarmo-nos corpo nenhum, coisa nenhuma e tempo nenhum. Começamos a sentir-nos ligados, plenos e equilibrados e a sentir emoções mais saudáveis e enaltecedoras de confiança, alegria e inspiração.

Orquestrar a coerência

Se a nossa definição de *mente* é o cérebro em ação ou a atividade do cérebro quando processa diferentes fluxos de consciência, então a meditação produz naturalmente estados mentais mais sincronizados e coerentes[30].

Por outro lado, quando o cérebro está em *stress*, a sua atividade elétrica pode equivaler a uma orquestra de instrumentos a tocar mal. A mente fica fora do ritmo, desequilibrada e desafinada.

A sua tarefa é tocar uma obra-prima. Se insistir com essa banda de músicos desordenados, egocêntricos e cheios de si, que acham que os seus instrumentos têm de se ouvir mais do que os outros, se insistir para que

trabalhem em conjunto e sigam a sua direção, chegará o momento em que se rendem e o aceitam como maestro, passando a funcionar como equipa.

É nesse momento que as ondas cerebrais começam a ficar sincronizadas, passando do ritmo Beta para o Alfa e o Teta. Há cada vez mais circuitos individuais a comunicar de forma ordenada e a processar uma mente mais coerente. A sua atenção evolui de um pensamento de sobrevivência acanhado, excessivamente focado e obsessivo para pensamentos que são mais abertos, descontraídos, holísticos, presentes, ordenados, criativos e simples. É esse o estado de ser natural em que deveríamos viver.

Observe a coerência, ou aquilo a que também se chama *sincronia*, o estado em que o cérebro está a trabalhar em harmonia.

Figura 8K. Na imagem da esquerda, o cérebro está em equilíbrio e altamente integrado. Há várias áreas sincronizadas, formando uma comunidade mais ordenada e holística de redes neurais a trabalhar em conjunto. Na imagem da direita, o cérebro está desordenado e desequilibrado. Há vários compartimentos que não estão a funcionar em equipa, pelo que o cérebro está «doente» e desintegrado.

O cérebro coerente cria as condições para a cura

Este novo sinal ordenado e *sincronizado,* enviado pelo cérebro ao corpo, organiza os diversos sistemas em homeostasia, ou seja, o sistema cardiovascular, o sistema digestivo, o sistema imunitário e todos os outros entram também em coerência. À medida que o sistema nervoso se reajusta, toda a energia que era necessária à sobrevivência passa a poder ser utilizada para a criação. O corpo inicia a cura.

Por exemplo, José, um homem que assistiu a uma das minhas palestras, falou-me de uma das primeiras vezes que fez meditação, quando tinha vinte

anos. Nessa altura, ele tinha dez verrugas do tamanho de uma azeitona na mão esquerda. Tinha tanta vergonha, que costumava esconder a mão no bolso.

Um dia, alguém lhe ofereceu um livro sobre meditação, que ensinava a concentrarmo-nos na respiração e deixar a mente expandir-se para além das barreiras do corpo. Uma noite, antes de ir para a cama, decidiu experimentar. Rapidamente passou de um estado excessivamente focado e contraído para um estado mais expansivo, aberto e focado. À medida que saiu da sua personalidade habitual e se tornou diferente dos seus pensamentos e sentimentos típicos, passou dos padrões de pensamento usuais aleatórios, controlados pelo ego, para um sentido mais amplo do ser. Quando isso aconteceu, alguma coisa mudou.

Na manhã seguinte, quando José acordou, as dez verrugas tinham desaparecido. Em estado de choque e invadido por uma alegria imensa, olhou para dentro dos lençóis à procura de vestígios delas, mas não encontrou nada. Explicou-me que não fazia ideia para onde tinham ido as verrugas. Disse-lhe que tinham voltado para o campo quântico, de onde tinham vindo. Expliquei-lhe que a inteligência universal que mantém naturalmente a ordem no corpo dele fizera o que faz habitualmente: criar mais ordem para refletir uma mente mais coerente. Quando essa nova mente subjetiva e coerente entrou em sintonia com o objetivo, a mente superior coerente, esse poder interior superior, tratou da cura.

Tudo isso foi possível porque, quando saiu do caminho e se tornou corpo nenhum, coisa nenhuma, fora do tempo – quando se esqueceu de si próprio – a sua concentração passou de uma desordem persistente a uma ordem persistente… da sobrevivência à criação… da contração à expansão… da incoerência à coerência. Depois, a consciência ilimitada repôs a ordem no corpo dele, e ele curou-se.

Meditação mais ação: o percurso de uma mulher para se libertar da carência

Nos *workshops* que organizo, costumo pedir aos participantes que partilhem histórias surpreendentes de mudanças que tenham ocorrido na vida deles. Monique, uma terapeuta de Montreal, no Canadá, descreveu recentemente a sua extraordinária experiência.

Durante a maior parte da vida adulta, Monique viveu inconscientemente num estado quase permanente de carência. Sem dinheiro. Sem energia. Sem tempo para fazer as coisas que queria. No momento, estava a atravessar um período particularmente difícil: a renda do consultório tinha aumentado consideravelmente (a casa dela não dava para montar um consultório), ela e o marido não conseguiam mandar o filho para a universidade que ele queria, tinham de trocar de máquina de lavar, e a situação económica instável tinha-a

feito perder vários pacientes.

Um dia, enquanto fazia a meditação (que vai aprender a fazer neste livro) e ponderava as opções que tinha na vida, Monique percebeu que não podia continuar como até ali, refugiando-se e esperando que a tempestade passasse, com uma atitude supostamente positiva de «podia ser pior».

Reconheceu que sempre tinha tomado decisões ou procurado soluções para os seus problemas a partir de uma perspetiva de carência – falta de tempo, falta de dinheiro e falta de energia. Tinha memorizado esse estado de ser, a *carência* havia-se tornado a sua personalidade. Cúmulo da inércia, a tendência dela era para «o que tiver de ser, será». Ironicamente, Monique tinha trabalhado com os pacientes para os ajudar a ultrapassar essas mesmas características e serem mais proativos e menos reativos.

Determinada, decidiu mudar de personalidade. Não ia continuar a levar pontapés da vida nem limitar-se a ficar a ver as coisas a acontecer.

A seguir, Monique criou um modelo de quem queria ser, como queria pensar e o que queria sentir. Imaginou-se uma mulher que fazia todas as suas escolhas com uma abundância de energia, tempo e dinheiro. Mais importante, o objetivo de se tornar essa pessoa era absolutamente firme, e a sua visão absolutamente precisa. Ela sabia quem queria deixar de ser e tinha planos concretos de como o seu novo ser iria pensar, sentir e comportar-se.

Quando tomamos uma decisão com tanta firmeza e temos uma intenção clara em relação à nossa nova realidade, a clareza e a coerência desses pensamentos produzem emoções correspondentes. Daí resulta uma alteração da nossa química interna, a nossa composição neurológica é alterada (podamos antigas ligações sinápticas e fazemos brotar novas ligações), e até o nosso código genético é expresso de maneira diferente.

Monique começou a conduzir a sua vida na perspetiva de alguém que tinha muito dinheiro, energia em abundância e cujas necessidades eram todas satisfeitas. Sentia-se maravilhosamente. É certo que nem todos os problemas desapareceram da lista de preocupações, mas estava a conseguir viver melhor com uma mentalidade diferente.

Umas semanas depois de ter tomado aquela decisão, a última cliente do dia, que tinha crescido em França, contou-lhe que os pais todos os meses compravam um bilhete de lotaria, uma tradição que ela mantinha.

Enquanto conduzia a caminho de casa, essa noite, Monique não ia a pensar na lotaria. Nunca tinha jogado, achando que, com os seus limitados recursos financeiros, uma despesa dessas era uma frivolidade. Parou para meter gasolina, entrou para pagar e viu, ali no balcão, bilhetes de vários jogos. Num impulso, reconhecendo que a nova Monique que vivia em abundância podia dar-se ao luxo de arriscar a sua sorte, comprou um.

Quando chegou a casa, depois de parar numa pizaria para comprar o jantar, já não se lembrava da lotaria. Ao pegar na piza, descobriu que um bocado de

gordura tinha ensopado a caixa, colado o bilhete e manchado o banco do carro. Pousou a caixa na mesa de jantar, juntamente com o bilhete. Disse à família para ir comendo sem ela e que ia para a garagem tratar da mancha de gordura. Estava a esfregar o assento, quando apareceu o marido a correr.

«Nem vais acreditar! O bilhete tem prémio!»

Ora bem, lembra-se que, quando o campo quântico responde, fá-lo de maneira imprevisível. Talvez esteja a pensar: «Claro que ganhou milhões e viveu feliz para sempre.»

Não foi bem assim.

Monique ganhou 53 mil dólares. Ficou feliz? Atónita seria o termo mais correto. O casal tinha exatamente 53 mil dólares de dívidas no cartão de crédito e prestação do carro.

Monique não escondeu a sua excitação quando nos contou esta história, mas admitiu maliciosamente que, para uma próxima, em vez de se agarrar à ideia de ver todas as suas necessidades satisfeitas, ia imaginar mais algumas além dessas.

O que a história de Monique demonstra é o poder de se criar um novo estado de ser. Ela não o teria conseguido caso se tivesse limitado a imaginar que era uma nova pessoa, foi preciso pôr esse novo ser em prática. A antiga Monique nunca teria comprado aquele bilhete, mas a sua nova personalidade alinhou o comportamento dela com o objetivo, e o campo respondeu de forma completamente inesperada, porém adequada.

Como desenvolveu uma nova personalidade que agarrava as oportunidades e agia de forma diferente, Monique obteve novos e melhores resultados na sua vida. Uma nova personalidade, uma nova realidade pessoal.

É evidente que não precisa de ganhar a lotaria para transformar a sua vida. Mas tem de tomar a decisão de deixar de ser a mesma pessoa de sempre, entrar no sistema operativo onde estão guardados os programas inconscientes e formular um projeto claro de um novo eu.

Levar o cérebro coerente para a rua

Antes de concluir o capítulo, quero falar de um tema que abordei em *Evolve Your Brain*: os monges budistas que foram sujeitos a exames na Universidade de Wisconsin, Madison. Esses «supermeditadores» conseguiam entrar num estado de ondas cerebrais coerentes muito para além daquele que a maioria das pessoas é capaz de alcançar. Quando meditavam em pensamentos de bondade e compaixão, a coerência do sinal que emitiam quase rebentava com a escala.

Todas as manhãs, durante o estudo, os monges meditavam enquanto os investigadores monitorizavam a atividade das suas ondas cerebrais. Em

seguida, eram enviados para o *campus* da universidade e para a cidade, para fazerem o que lhes apetecesse, visitarem museus, irem a lojas e tudo o mais. Ao regressarem ao centro de investigação, eram submetidos a novos exames de imagiologia cerebral, *sem terem voltado a meditar*. Surpreendentemente, apesar de não terem meditado o dia inteiro e de terem estado sujeitos aos sinais incoerentes e caóticos a que todos somos expostos no mundo exterior, mantinham o mesmo padrão cerebral coerente que haviam atingido durante a meditação[31].

A maior parte das pessoas, ao ser confrontada com a profusão e confusão de estímulos produzidos pelo mundo exterior, regressa ao modo de sobrevivência e volta a produzir os mesmos químicos do *stress*. Essas reações ao *stress* são como disruptores que baralham os sinais do cérebro. O nosso objetivo é tornarmo-nos mais parecidos com aqueles monges. Se conseguirmos produzir sinais com padrões coerentes – as tais ondas síncronas – todos os dias, vamos perceber que essa coerência do sinal se manifesta sob a forma de algo tangível.

Com o tempo, se conseguirmos criar repetidamente uma coerência interna, como os monges, também vamos conseguir andar no ambiente exterior sem sofrer os efeitos autolimitadores dos seus estímulos disruptivos. E, consequentemente, não vamos ter as reações reflexivas que nos levam a ser a mesma pessoa de sempre, essa pessoa que queremos tanto mudar.

Ao persistirmos na meditação e criarmos coerência interior, vamos não apenas eliminar muitas das condições físicas negativas que infestam o nosso corpo como também evoluir no sentido do ser que idealizámos. A coerência interior pode contrariar os estados emocionais reacionários e permite-nos erradicar os comportamentos, pensamentos e sentimentos que os compõem.

Uma vez atingido um estado neutro/vazio, é muito mais fácil atingir um estado elevado como a compaixão, é mais fácil gerar alegria pura, amor ou gratidão ou qualquer um dos estados emocionais elevados. Isso é possível porque essas emoções já são profundamente coerentes. E quando tivermos evoluído o suficiente no processo meditativo e produzirmos um estado de ondas cerebrais que reflita essa pureza, começamos a superar o corpo, o ambiente e o tempo, que antes produziam os estados emocionais autolimitadores. Deixamos de ser controlados por eles e somos nós quem passa a controlá-los.

Uma vez incorporado o conhecimento, estamos preparados para a experiência

Já tem o conhecimento necessário para avançar para a meditação, tratada na Parte III, compreendendo inteiramente o que vai fazer e porquê.

Recorde-se de que o conhecimento é o precursor da experiência. Toda a

informação que leu, foi aqui posta com o fim de o preparar para a experiência. Depois de aprender a meditar e a aplicar a meditação na sua vida, deve começar a ter um retorno. Na parte seguinte, vai aprender a pôr tudo isto em prática e começar a registar mudanças em todas as áreas da sua vida.

Recordo-me da jornada em duas fases que muitos alpinistas fazem ao escalar o Monte Rainier, o vulcão mais alto do estado do Washington, com 4,392 metros de altitude. Deixam o carro no Centro de Visitantes Paradise Jackson, a cerca de 1500 metros, e sobem primeiro até Camp Muir, pouco acima dos 3000 metros. A paragem nessa base dá-lhes a oportunidade de olharem para trás e verem toda a distância que já percorreram, avaliarem o que aprenderam com a preparação e experiência dessa ascensão, receberem formação prática adicional e descansarem durante uma noite. Essa perspetiva geral pode fazer toda a diferença no momento de avançarem para a escalada do majestoso pico do Rainier.

O conhecimento que adquiriu permitiu-lhe ascender até este ponto. Agora, está pronto para pôr em prática tudo o que aprendeu. E a sua recém-descoberta sabedoria deverá inspirá-lo a avançar para a Parte III, onde poderá dominar as competências que lhe permitirão mudar a sua mente, logo a sua vida.

Convido-o, por isso, a fazer uma breve pausa, a olhar para trás e a avaliar a informação que adquiriu nas duas primeiras partes do livro e, se sentir necessidade disso, a rever algumas áreas que considere importantes… depois, volte a juntar-se a mim para a preparação final para a viagem meditativa até ao seu próprio cume.

27 Laibow, Rima, «Medical Applications of NeuroFeedback», em «Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback», por James Evans e Andrew Abarbane (San Diego: Academic Press, 1999). Ver também: Bruce Lipton, Doutor, «The Biology of Belief» (Carlsbad, Califórnia: Hay House, 2009).

28 Fehmi, Les, Doutor, e Jim Robbins, «The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body» (Boston: Trumpeter Books, 2007).

29 Kappas, John G., Doutor, «Professional Hypnotism Manual» (Knoxville, Tennessee: Panorama Publishing Company, 1999).

30 Murphy, Michael, e Steven Donovan, «The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931–1996», *2nd edition* (Petaluma, Califórnia: Institute of Noetic Sciences, 1997).

31 Lutz, Antoine, *et al.*, «Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice». *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences)*, vol. 101(46): 16369–16373 (16 de novembro de 2004). Tive também uma conversa maravilhosa com Richard Davidson em abril de 2008, na Mayo Clinic durante a conferência «Mind and life» em Rochester, no Minnesota.

PARTE III

AVANCE RUMO AO SEU NOVO DESTINO

CAPÍTULO NOVE

O Processo Meditativo: Introdução e Preparação

Como já disse anteriormente, o objetivo principal da meditação é desviar a nossa atenção do ambiente, do corpo e da passagem do tempo para que aquilo que desejamos e pensamos se torne o nosso foco de atenção, em vez desses elementos exteriores. Poderemos então alterar o nosso estado interior independentemente do mundo exterior. A meditação é também um meio para abandonar a mente analítica, de modo a aceder à mente subconsciente. Isso é crucial, uma vez que é no subconsciente que residem todos os maus hábitos e os comportamentos que pretendemos alterar.

Introdução

Toda a informação até aqui transmitida tinha por objetivo ajudá-lo a compreender o que vai fazer nesta parte do livro, quando aprender a meditar para criar uma nova realidade. E depois de ter compreendido e posto repetidamente em prática os passos aqui apresentados, poderá então trabalhar naquilo que quiser para mudar a sua vida. Não se esqueça que ao dar estes passos para a mudança, está a corrigir o hábito de ser a mesma pessoa de sempre para poder criar uma nova mente para o seu novo futuro. Quando começo o processo que está prestes a aprender, quero perder-me na consciência, dissociar-me da minha realidade conhecida e despojar-me dos pensamentos e sentimentos que definiam o que eu era.

A princípio, a novidade da tarefa pode deixá-lo agitado ou desconfortável. Não faz mal. Trata-se apenas do seu corpo, que se tornou a sua mente, a resistir ao novo processo de treino. É importante compreender isto antes de dar início à prática e descontrair; cada passo foi concebido para ser fácil de compreender e simples de seguir. Pessoalmente, aguardo o momento da meditação com o mesmo prazer com que faço qualquer outra coisa. Sinto uma

tal ordem, paz, clareza e inspiração, que é raro falhar um dia. Precisei de algum tempo até chegar a esta relação, por isso, seja paciente consigo mesmo.

Transformar pequenos passos num hábito fácil

Sempre que aprende uma coisa nova que exige toda a sua atenção e empenho, o mais certo é ter de seguir uma série de passos no início da aprendizagem. Isso facilita a tarefa que tem em mãos, para que a mente possa manter-se focada sem ficar baralhada. Em qualquer processo de aprendizagem, obviamente, o objetivo é que memorize o que está a aprender para que, no fim, o consiga fazer naturalmente, sem esforço e de forma semiconsciente. Basicamente, pretende-se que essa nova aptidão se torne um hábito.

É mais fácil compreender e executar uma nova aptidão quando, através da repetição, se domina uma pequena tarefa de cada vez e se passa depois à seguinte. Com o tempo, juntam-se todos os passos formando uma sequência coordenada. O sinal de que está no bom caminho é quando os vários passos começam a parecer-lhe um movimento simples e fluido e consegue produzir o resultado desejado. É esse o nosso objetivo ao aprendermos esta meditação passo a passo.

Por exemplo, quando se aprende a bater uma bola de golfe, há uma série de informações que a mente tem de processar para fazer as ações coincidirem com a intenção. Imagine que enquanto nos preparamos para dar a primeira tacada, o nosso melhor amigo nos grita: «Baixa a cabeça! Dobra os joelhos! Ombros retos e costas direitas! Estica o braço da frente, mas não agarres com muita força! Equilibra o peso do corpo quando fizeres o *swing*! Acerta na parte de trás da bola e continua o movimento!» E a minha preferida: «Descontrai!»

Tantas instruções ao mesmo tempo podiam deixar-nos paralisados. E se, pelo contrário, trabalhássemos uma coisa de cada vez seguindo uma ordem metodológica? Com o tempo, é natural que o *swing* se torne um movimento único.

Da mesma forma, se estivéssemos a aprender uma receita de culinária, também começaríamos por seguir as várias etapas, uma a uma. Ao fim de algum tempo, já não precisávamos de seguir a receita passo a passo. Acabaríamos por integrar as instruções no corpo-mente, combinando-as e, por fim, até fazíamos a receita em metade do tempo. Passávamos do pensar ao fazer: o *corpo* memoriza a ação, tal como a mente. Isso é a memória processual. Este fenómeno ocorre quando fazemos uma coisa muitas vezes. Começamos a perceber que *sabemos como fazer*.

Construir uma rede neural para a meditação

Lembre-se de que, quanto mais conhecimento tiver, melhor preparado fica para uma nova experiência. Cada passo da meditação que pratica terá um significado para si, com base no que aprendeu anteriormente neste livro e todos eles se baseiam numa perspetiva científica ou filosófica, para que nada seja deixado à mercê de conjeturas. Os passos são apresentados por uma ordem específica, concebida para o ajudar a memorizar este processo para a mudança pessoal.

Apesar de eu ter delineado um programa de quatro semanas, pode demorar o tempo que precisar para praticar cada um dos passos até se sentir à vontade. O ideal é encontrar um ritmo que lhe seja confortável e que não o deixe confuso.

Cada sessão começa com os primeiros passos que aprendeu, depois segue-se a matéria nova. Como é mais eficaz aprender vários passos ao mesmo tempo, nalgumas semanas terá de praticar dois passos novos, ou mais. Recomendo também que pratique concentradamente cada novo passo, ou grupo de passos, durante uma semana, pelo menos. Só depois deve avançar para os seguintes. Em pouco tempo, terá uma boa rede neural para a meditação!

Programa de quatro semanas (sugestão)

1.a Semana (Capítulo 10):	Pratique todos os dias o Passo 1: **Indução**.
2.a Semana (Capítulo 11):	Inicie todos os dias a sessão praticando novamente o primeiro passo; acrescente depois o Passo 2: **Reconhecer** o Passo 3: **Admitir e Declarar** e o Passo 4: **Entregar-se**
3.a Semana (Capítulo 12):	Inicie todos os dias a sessão praticando novamente os passos 1 a 4; acrescente depois o Passo 5: **Observar** e o Passo 6: **Redirecionar**.
4.a Semana (Capítulo 13):	Inicie todos os dias a sessão praticando novamente os passos 1 a 6; acrescente depois o Passo 7: **Criar e Ensaiar**.

Leve o tempo que precisar e construa uma base sólida. Se já tiver experiência de meditação e quiser avançar mais rapidamente, pode fazê-lo, mas esforce-se por seguir e memorizar todas as instruções.

Quando se concentra no que está a fazer sem deixar que os seus pensamentos se dispersem, chega um ponto em que o seu corpo se alinha de facto com a sua mente. Nesse momento, tudo se torna cada vez mais fácil, tal

como diz a lei de Hebb (dois neurónios ativados em simultâneo intensificam a ligação sináptica e a aprendizagem torna-se mais rápida). Os ingredientes da aprendizagem, da atenção, da instrução e da prática vão desenvolver uma rede neural que reflete as suas intenções.

PREPARAÇÃO

Prepare as ferramentas

Material de escrita. Em separado das suas sessões de meditação, vai ler alguns textos sobre cada um dos passos, muitas vezes acompanhados por perguntas e sugestões com o título «Oportunidade para escrever». Recomendo que tenha um caderno à mão para escrever as suas respostas. Depois, releia-as todos os dias antes de começar a meditação. O registo dos seus pensamentos pode servir como roteiro e prepará-lo para navegar pelos procedimentos meditativos, através dos quais vai aceder ao sistema operativo do seu subconsciente.

Ouvir. Ao aprender pela primeira vez os vários passos da meditação, pode ser-lhe útil ouvir sessões guiadas gravadas. Por exemplo, vai aprender uma técnica de indução que deverá aplicar em todas as sessões diárias. Essa técnica vai ajudá-lo a atingir o estado de ondas cerebrais Alfa, altamente coerentes, preparando-o para os passos dos capítulos 11 a 13. Além disso, também terá à sua disposição uma série de meditações guiadas.

DUAS ABORDAGENS À MEDITAÇÃO

Opção 1: Quando vir este ícone dos auscultadores, significa que existe uma versã áudio em inglês de uma indução ou meditação guiada. Pode fazer o *download* dessas sessõe guiadas em **www.drjoedispenza.com** e reproduzi-las no formato mp3 ou gravá-las num CI Depois de ler cada capítulo e de registar as suas respostas no caderno que vai usar como diári pode ir ao *site* buscar a meditação correspondente. Todas as semanas, sempre que aprende u novo passo, pode ir ao *site* fazer o *download* da respetiva meditação. A lista inclui os títulos Wee One Meditation, Week Two Meditation, Week Three Meditation e Week Four Meditation. A quar semana inclui a meditação completa.

Por exemplo, a meditação da segunda semana, inclui os passos da primeira semana – que é un técnica de indução – e depois acrescenta os passos que se praticam na segunda semana. Quanc fizer a meditação da terceira semana, vai repetir os passos da primeira e da segunda semanas depois acrescentar os passos da terceira semana.

Opção 2: Em alternativa, pode consultar os apêndices no final do livro, onde encontrará o guiã

das sessões guiadas. Memorize as sequências ou grave-as. Os Apêndices A e B propõem dua técnicas de indução. O Apêndice C é o guião da meditação completa, abrangendo todos os passo que vai aprender na Parte III. Se decidir utilizar o guião do Apêndice C, comece cada semana co os passos que aprendeu nas anteriores e só depois faça a parte correspondente à semana e causa.

Prepare o ambiente

Escolha o melhor lugar. Já aprendeu que ultrapassar o seu ambiente é um passo vital para acabar com o hábito de ser a mesma pessoa de sempre. Encontrar o ambiente certo para meditar, com o mínimo de distrações, dá-lhe desde logo uma vantagem para derrotar o primeiro elemento do Grande Trio (já vamos tratar dos outros dois, o corpo e o tempo). Escolha um lugar confortável onde possa estar sozinho sem se deixar seduzir pelo mundo exterior. Escolha um lugar isolado, privado e de fácil acesso. Vá para lá todos os dias e faça dele o seu lugar especial. Vai estabelecer uma forte relação com esse espaço. Será o palco onde todos os dias vai domar o ego distraído, superar o antigo ser, criar um novo eu e forjar um novo destino. Com o tempo, vai ansiar pela hora de ir para lá.

Uma participante de um evento que orientei contou-me que acabava sempre por adormecer quando meditava. A nossa conversa foi assim:

«Onde faz o seu treino de atenção plena?»

«Na cama.»

«O que diz a lei da associação sobre a sua cama e o sono?»

«Que associo a cama ao sono.»

«O que demonstra a lei da repetição acerca de dormir todas as noites na sua cama?»

«Se dormir todas as noites no mesmo sítio, crio uma ligação no cérebro que associa a *cama* ao *sono*.»

«Dado que as redes neurais se formam combinando a lei da associação e a lei da repetição, será que formou uma rede neural em que a *cama* significa *sono*? E uma vez que as redes neurais são programas automáticos que utilizamos inconscientemente todos os dias, não será lógico que, quando está na cama, o seu corpo (na qualidade de mente) lhe diga para se abandonar de forma automática e inconsciente?»

«Sim. Acho que tenho de arranjar de outro sítio para meditar.»

Sugeri-lhe não apenas que deixasse de meditar na cama, mas também que arranjasse outro sítio sem ser o quarto. Quando se pretende construir uma nova rede neural, faz todo o sentido desenvolver a prática de atenção plena num ambiente que represente crescimento, regeneração e um novo futuro. E, por favor, não olhe para esse lugar como uma câmara de tortura onde *tem* de

meditar. Esse tipo de atitude vai minar os seus esforços.

Evite as distrações do seu ambiente. Garanta que não é interrompido nem distraído pelas outras pessoas (um sinal de «Não Incomodar» na porta pode ajudar) ou por animais de estimação. Na medida do possível, elimine os estímulos sensoriais que possam fazer a sua mente regressar à antiga personalidade ou à consciência do mundo exterior, especialmente aos elementos do seu ambiente familiar. Desligue o telemóvel e o computador. Eu sei que é difícil, mas as chamadas, as mensagens, os *tweets*, o *Messenger* e os *e-mails* podem esperar. E também não quer que o aroma a café ou comida paire no seu espaço de meditação. Garanta que essa divisão tem uma temperatura confortável, sem correntes de ar. Eu costumo usar uma venda nos olhos.

Música. A música pode ser útil, desde que não ponha músicas que lhe tragam à cabeça ideias que o distraiam. Quando ponho música, são geralmente temas instrumentais ou cânticos sem letra, calmos, relaxantes e hipnóticos. Quando não ouço música, uso geralmente tampões nos ouvidos.

Prepare o corpo

Escolha a melhor posição. Eu sento-me muito direito com as costas completamente na vertical, o pescoço direito, os braços e as pernas em repouso e imóveis e o corpo relaxado. E usar uma poltrona reclinável? Tal como na cama, muita gente adormece nas poltronas. O ideal é sentar-se direito numa cadeira normal, sem cruzar os braços ou as pernas. Se preferir sentar-se no chão e cruzar as pernas ao estilo «indiano», também pode fazê-lo.

Evite as distrações do corpo. Na realidade, a ideia é «deixar o corpo de lado» para poder concentrar-se sem precisar de lhe prestar qualquer atenção. Por exemplo, vá à casa de banho antes de começar. Vista roupas largas, tire o relógio, beba um pouco de água e deixe mais à mão. Se estiver com fome, coma qualquer coisa antes de começar.

Cabecear *vs.* adormecer. Já que estamos a falar do corpo, deixe-me referir uma questão que pode acontecer durante a sua meditação. Apesar de estar sentado direito, pode dar por si a cabecear, como se estivesse a adormecer. Isso é um bom sinal, significa que está a entrar nos ritmos Alfa e Teta. O seu corpo está habituado a estar deitado quando as ondas cerebrais ficam mais lentas. Quando «cabeceia» subitamente, o seu corpo quer adormecer. Com a prática, vai acostumar-se a deixar o seu cérebro desacelerar enquanto está sentado direito. Esse sintoma vai acabar por desaparecer, e o seu corpo vai

deixar de ter tendência para adormecer.

Arranje tempo para meditar

Quando meditar. Como já sabe, as alterações diárias na química cerebral fazem com que seja mais fácil aceder à mente subconsciente logo de manhã ao acordar e à noite antes de dormir. Essas são as melhores alturas para meditar, porque consegue mais facilmente entrar nos estados Alfa ou Teta. Prefiro meditar mais ou menos à mesma hora todas as manhãs. Se estiver mesmo entusiasmado e quiser meditar de manhã e depois à noite, faça isso. No entanto, sugiro a quem está a começar que medite só uma vez por dia.

Meditar durante quanto tempo? Tire alguns minutos antes de cada sessão de meditação diária para reler o que possa ter escrito relacionado com os passos que vai praticar. Tal como referi, considere essas notas como um roteiro de viagem que está prestes a iniciar. Pode também ser útil reler algumas partes do livro – para se recordar do que vai fazer a seguir – antes de iniciar a meditação.

Enquanto está a aprender o processo, todas as sessões vão começar com dez ou vinte minutos de indução. À medida que vai acrescentando novos passos, o período aumenta cerca de dez a quinze minutos por passo. Com o tempo, vai avançar mais rapidamente pelos passos com que já se familiarizou. Quando já tiver aprendido todo o processo, a sua meditação diária (incluindo a indução) levará geralmente entre 40 a 50 minutos.

Se tiver de acabar a uma determinada hora, ponha o despertador para dez minutos antes da hora a que tem de terminar. Assim, pode acabar a sessão com calma, em vez de a interromper abruptamente. E reserve tempo para meditar, de modo a que o relógio não se torne uma preocupação. Afinal, se está a meditar e a pensar nas horas, não superou o tempo. Quer isto dizer que poderá ter de acordar mais cedo ou deitar-se mais tarde para ter tempo para a sua meditação.

Prepare o seu estado mental

Domine o ego. Para ser sincero, há dias em que tenho de lutar com unhas e dentes contra o meu ego, porque ele quer assumir o controlo. Há manhãs em que, ao iniciar o processo, a minha mente analítica começa a pensar nos voos que tenho de apanhar, nas reuniões com a minha equipa, nos pacientes com lesões, nos relatórios e artigos que tenho de escrever, nos miúdos e suas complexidades, nos telefonemas que é preciso fazer e noutras coisas surgidas do nada que me vêm à cabeça. Normalmente, tal como acontece à maioria das pessoas, a minha mente está a querer antecipar o futuro ou a recordar o

passado. Quando isso acontece, tenho de acalmar e perceber que se trata apenas de associações conhecidas que nada têm a ver com a criação de algo novo no momento presente. Se lhe acontecer o mesmo, o que tem a fazer é sair do tédio do pensamento normal e entrar no momento criativo.

Domine o corpo. Se o seu corpo tentar resistir a todo o custo por querer ser a mente – levantar-se para ir fazer alguma coisa, pensar num sítio aonde tem de ir no futuro ou lembrar-se de uma experiência emocional com alguém do seu passado –, tem de o fazer regressar ao momento presente e relaxá-lo. Sempre que o fizer, vai recondicionar o seu corpo para uma nova mente e, com o tempo, ele vai obedecer. Ele foi condicionado por uma mente inconsciente e tem de voltar a ser treinado por si, por isso mostre-lhe que o ama, trabalhe com ele e seja gentil. Ele vai acabar por se render e reconhecer a sua autoridade. Lembre-se de que tem de ser determinado, persistente, entusiasta, alegre, flexível e inspirado. Quando for assim, está a estender mão ao divino.

E agora, vamos começar…

CAPÍTULO DEZ

Abra a Porta ao Seu Estado Criativo

(Primeira Semana)

Num período inicial da minha carreira, aprendi, e acabei por ensinar, hipnose e auto-hipnose. Uma das técnicas que os especialistas em hipnose utilizam para fazerem os pacientes entrar num estado dito de transe, chama-se *indução*. Resumindo, ensinamos às pessoas a alterar as suas ondas cerebrais. Para alguém ser hipnotizado ou se hipnotizar a si próprio, basta passar do ritmo Beta de alta ou média amplitude para um estado Alfa ou Teta, mais relaxado. Logo, a meditação e a auto-hipnose são semelhantes.

Eu podia ter incluído a indução na informação preparatória do último capítulo, uma vez que ela o prepara para entrar num estado de ondas cerebrais coerentes propício à meditação. Ao dominar a indução, constrói uma base sólida para as práticas meditativas que vai aprender nos passos seguintes. Porém, ao contrário dos preparativos que tem de fazer todos os dias antes de iniciar a meditação, como desligar o telemóvel e pôr o cão ou o gato noutra sala, *a indução é um passo que vai incluir na sua sessão. Na realidade, esse é o primeiro passo que tem de marcar o início de cada sessão.*

Só para evitar qualquer confusão, depois de iniciar a meditação com a indução, não vai ficar naquele estado que a indústria do entretenimento erradamente apelida de transe hipnótico. Vai estar perfeitamente preparado e capaz de realizar todos os passos do processo descritos nos três capítulos seguintes.

PASSO 1: INDUÇÃO

Indução: abra a porta ao seu estado criativo

Recomendo que dedique pelo menos uma semana de sessões diárias, ou mais, se necessário, a praticar a indução. Recorde-se de que este processo vai ocupar os primeiros 20 minutos de todas as sessões de meditação. Quer que ela se torne um hábito familiar e confortável, por isso não a faça apressadamente. O seu objetivo é «estar presente».

Preparação para a indução. Para além dos aspetos da preparação anteriormente discutidos, eis mais algumas sugestões: primeiro, sente-se direito e feche os olhos. De imediato, ao bloquear a entrada de informação sensorial/ambiental, as suas ondas cerebrais reduzem a frequência, aproximando-se do estado Alfa desejado. Depois, entregue-se, mantenha-se presente e goste de si o suficiente para passar por este processo. Talvez uma música suave o ajude a passar do ritmo Beta para Alfa, apesar de não ser necessário recorrer ao som.

Técnicas de indução. Há muitas variações semelhantes de técnicas de indução. Não importa se utiliza as Partes do Corpo ou a Água a Subir, se alterna entre ambas em dias diferentes, se utiliza outro método qualquer que tenha anteriormente utilizado ou cria um completamente novo. O que é importante é passar do estado analítico Beta para o estado sensorial Alfa e focar-se no corpo, que é a mente subconsciente e o sistema operativo, onde poderá então proceder às alterações que deseja.

Perspetiva geral: Indução das Partes do Corpo

A princípio, uma técnica de indução pode parecer contraditória, já que o vai levar a focar a atenção no corpo e no ambiente. Esses são dois dos elementos do Grande Trio que pretende superar, só que neste caso controla os seus pensamentos em relação a eles.

Porque é que é desejável focar-se no corpo? Lembre-se de que ele está ligado à mente subconsciente. Por isso, quando conseguimos ganhar uma consciência plena do corpo e das sensações relacionadas com ele, entramos na mente subconsciente. Estamos naquele sistema operativo que tanto tenho referido. A indução é uma ferramenta que pode ser utilizada para entrar nesse sistema.

O cerebelo desempenha um papel fundamental na proprioceção (a perceção do posicionamento do nosso corpo no espaço). Então, nesta indução, quando dirige a atenção para diferentes partes do corpo no espaço e para o espaço em torno do seu corpo no espaço, está a utilizar o cerebelo para desempenhar essa função. E como é no cerebelo que reside a mente subconsciente, ao ter consciência da orientação do seu corpo no espaço, acede à sua mente subconsciente e contorna o cérebro racional.

Mais, a indução desliga a mente analítica uma vez que nos obriga a entrar num modo sensorial/sentimental. As sensações e os sentimentos são a linguagem do corpo, que por sua vez é a mente subconsciente, logo a indução permite-lhe utilizar a linguagem natural do corpo para interpretar e modificar a linguagem do sistema operativo. Por outras palavras, se está a sentir ou a concentrar a sua atenção em diferentes aspetos do corpo, pensa menos, transfere menos pensamentos analíticos do passado para o futuro e amplia o seu foco, abrangendo um alcance muito diferente – não obsessivamente limitado, mas sim criativo e aberto – passando assim do estado Beta ao Alfa.

Tudo isto acontece à medida que passa daquela faixa estreita de atenção para um foco alargado no corpo e no espaço à volta dele. Os budistas chamam a isto um *foco aberto*, que ocorre quando as ondas cerebrais se tornam naturalmente mais ordenadas e sincronizadas[32]. O foco aberto produz um novo sinal profundamente coerente que permite a várias partes do cérebro, que antes não estavam em comunicação, comunicarem entre si. Isso permite-lhe a *si* produzir um sinal extremamente coerente. Muito embora isso possa ser medido num exame imagiológico ao cérebro, o mais importante é que consegue sentir a diferença na clareza e no foco dos seus pensamentos, intenções e sentimentos.

INDUÇÃO DAS PARTES DO CORPO

Como[33]

Primeiro, deve concentrar-se na localização ou na orientação do seu corpo no espaço. Por exemplo, pense na localização da sua cabeça começando pelo cimo e descendo lentamente. À medida que a indução evolui de uma parte do corpo para a outra, vá sentindo e tomando consciência do espaço ocupado por cada uma delas. Sinta também a densidade, o peso ou o volume do espaço que todo o corpo ocupa. Ao focar a sua atenção no couro cabeludo, depois no nariz, a seguir nas orelhas e assim sucessivamente, descendo pelo corpo até estar focado na planta dos pés, vai sentir algumas alterações. Esse movimento entre as diversas partes do corpo e a ênfase nos espaços dentro dos espaços são a chave deste processo.

Depois, tome consciência da área em forma de gota que rodeia o seu corpo e o espaço que ela ocupa. Quando conseguir sentir essa área em torno do corpo, a sua atenção deixa de estar concentrada *no* corpo. Deixa de ser o corpo e torna-se algo superior. Menos corpo e mais mente.

Por fim, tome consciência da área que a sala onde está ocupa no espaço. Sinta o volume que ela preenche. É quando chega a este ponto que o cérebro começa a alterar os seus padrões de onda desordenados para outros mais

ordenados.

Porquê

É possível medir essas diferenças na sua forma de pensar – podemos ver os padrões de pensamento num EEG e perceber como passou da atividade Beta para a Alfa. Contudo, o objetivo não é fazê-lo entrar num estado Alfa qualquer. O objetivo é que alcance um estado Alfa *altamente coerente* e organizado. É por isso que vai concentrar-se primeiro no seu corpo e na respetiva orientação no espaço e passar depois das partes do corpo isoladas para o volume ou o perímetro do espaço que rodeia o corpo e, finalmente, centrar a sua observação em toda a sala. Se conseguir sentir a densidade desse espaço, se conseguir reparar nela e prestar-lhe atenção, vai naturalmente passar de um estado de pensar para um estado de sentir. Quando isso acontece, é impossível manter o estado Beta de alta amplitude que caracteriza o modo urgente da sobrevivência e um estado de concentração excessiva.

Indução da Água a Subir[34]

Outra técnica de indução semelhante que pode utilizar é imaginar água a entrar na sala onde está sentado e a começar gradualmente a subir. Observe (sinta) o espaço em que a sala está situada e o espaço que a água ocupa. A princípio, a água sobe até lhe cobrir os pés, depois até às canelas e aos joelhos e acaba por lhe chegar ao colo. A seguir, sobe até à barriga e peito, cobrindo-lhe os braços, chegando ao pescoço… ao queixo, aos lábios, à cabeça… até a sala ficar completamente cheia de água. Apesar de algumas pessoas poderem não gostar da ideia de estar completamente cobertas por água, outras acham-na tranquilizante, acolhedora e convidativa.

PRIMEIRA SEMANA

GUIA DE MEDITAÇÃO

Não se esqueça que, durante as meditações da primeira semana, a sua tarefa é praticar técnica de indução. Se gravar esta indução, certifique-se de que repete as perguntas incluídas na instruções de indução dos apêndices deste livro, com a respetiva ênfase nas palavras e expressõe como *sentir*, *reparar*, *prestar atenção*, *tornar-se consciente de* e *atender a*. Termos com *volume*, *densidade*, *perímetro do espaço* ou *peso do espaço*, entre outras, também vão ajudá-a concentrar-se na sua observação.

Em vez de passar rapidamente de uma parte para a seguinte, deixe passar algum tempo (pe menos, uns bons 20 ou 30 segundos), para esses estímulos sensoriais e para as sensações dess partes no espaço se instalarem verdadeiramente. Leve aproximadamente 20 minutos a fazer Indução das Partes do Corpo da cabeça aos pés. Se já fez meditação sabe, sem dúvida que poc perder a noção do tempo à medida que as suas ondas cerebrais diminuem de frequência e pass para o estado Alfa tranquilo e relaxado, em que o mundo interior é mais real do que o exterior.

32 Fehmi, Les, Doutor, e Jim Robbins, «The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body» (Boston: Trumpeter Books, 2007).

33 Versão resumida. Consulte a versão completa no Apêndice A.

34 Versão resumida. Consulte a versão completa no Apêndice B.

CAPÍTULO ONZE

Corrija a Sua Maneira de Ser

(Segunda Semana)

Durante a segunda semana, vai acrescentar três passos ao processo: *reconhecer*, depois *admitir e declarar*, seguidos de *entregar-se*. Primeiro, leia todos esses passos e responda às respetivas perguntas. Depois, dedique pelo menos uma semana a sessões diárias de meditação em que primeiro faz a indução e depois os três passos. Claro que, se precisar de mais de uma semana para se sentir mais apto, não há qualquer problema.

PASSO 2: RECONHECER

Reconhecer: identifique o problema

O primeiro passo para reparar uma coisa é perceber o que não está a funcionar. É preciso saber qual é o problema e dar-lhe um nome para ter poder sobre ele.

Muitas pessoas que passaram por uma experiência de quase-morte falam de uma «revisão da vida», em que veem, como num filme, todas as suas ações encobertas ou manifestas, os sentimentos que exprimiram e suprimiram, os pensamentos públicos e privados e as atitudes conscientes e inconscientes. Viram quem eram e de que forma os seus pensamentos, palavras e ações afetaram tudo e todos na sua vida. Depois da experiência, afirmam compreender melhor quem são e mostram vontade de passarem a viver melhor daí em diante. Consequentemente, apercebem-se de novas possibilidades e de melhores formas de «ser» perante qualquer oportunidade. Como se viram a si mesmas a partir de um ponto de vista verdadeiramente objetivo, essas pessoas sabem claramente o que querem mudar.

Reconhecer é como fazer todos os dias uma revisão da vida. Dado que o seu cérebro dispõe de todo o equipamento necessário para constatar quem está a ser, porque não fazer precisamente isso *antes* de morrer e, com efeito, renascer na mesma vida? Com a prática, esse tipo de consciência pode ajudar

a ultrapassar o que, de outra forma, seria o destino predeterminado do seu cérebro e corpo, ou seja, os programas automáticos e escravizantes instalados na mente e as emoções memorizadas que condicionam quimicamente o corpo.

Só quando está verdadeiramente consciente e atento é que começa a acordar do sonho. Ficar imóvel, em silêncio, paciente e relaxado, e prestar depois atenção aos hábitos da antiga personalidade liberta a sua consciência subjetiva de atitudes recorrentes e de estados emocionais extremos. A mente já não é a mesma porque se conseguiu libertar da natureza egocêntrica do ego perdido em si mesmo. E quando se apercebe da pessoa que tem sido, através do olhar atento do observador, passa a ter mais vontade de viver, porque quer fazer melhor para a próxima.

À medida que desenvolve as suas aptidões de contemplação e auto-observação, está a cultivar a capacidade de separar a sua consciência dos programas subconscientes que definiam o seu antigo eu. Ao transferir a consciência do seu antigo eu para *observador* desse eu, desliga-se da pessoa que era antes. E, à medida que se vai apercebendo da pessoa que era, através da metacognição (a capacidade de se observar através do lobo frontal), a sua consciência deixa de estar, pela primeira vez, mergulhada em programas inconscientes; passa a ter consciência das coisas de que não tinha consciência. Está a dar os primeiros passos no sentido da mudança pessoal.

Inicie a revisão da sua vida

Para descobrir e explorar vários aspetos do antigo ser que deseja alterar, é necessário fazer algumas perguntas do tipo «lobo frontal».

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Dedique algum tempo a fazer a si mesmo perguntas como estas, ou outras que lhe possa ocorrer, e a escrever as respostas:

> Que tipo de pessoa tenho sido?
> Que tipo de pessoa sou eu aos olhos dos outros? (Qual é um dos lados do meu «fosso»?)
> Que tipo de pessoa sou realmente por dentro? (Qual é o outro lado do meu «fosso»?)
> Há algum sentimento que vivo – e com que me debato até – constantemente, todos os dias?
> Como me descreveriam os meus amigos mais chegados e a minha família?
> Há alguma coisa acerca de mim que escondo dos outros?
> Que parte da minha personalidade tenho de melhorar?
> O que quero mudar em mim?

Escolha uma emoção para desaprender

A seguir, escolha um dos seus estados emocionais que o afligem e um dos estados mentais limitados (os exemplos seguintes podem ajudá-lo), ou seja, um dos hábitos que deseja abandonar. Uma vez que as emoções memorizadas condicionam o corpo para ser a mente, essas emoções autolimitadoras são responsáveis pelos processos automáticos de pensamento, que criam as suas atitudes, que influenciam as suas crenças limitadas (acerca de si próprio em relação a tudo ou a todos), o que contribui para as suas perceções pessoais. Cada uma das emoções aqui enumeradas é originada pelas substâncias químicas da sobrevivência, que dão força à atitude controladora do ego.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Escolha uma emoção que represente bem a pessoa que é mas que queira desaprender (emoção pode não constar na lista abaixo). Lembre-se de que essa palavra tem um significado pa si porque se trata de uma emoção que conhece bem. É um aspeto que deseja alterar. Recomen que tome nota da emoção que escolheu porque vai trabalhá-la ao longo deste passo e dos seguinte

EXEMPLOS DE EMOÇÕES DE SOBREVIVÊNCIA

Insegurança	Vergonha	Tristeza
Ódio	Ansiedade	Desgosto
Crítica	Arrependimento	Inveja
Vitimização	Sofrimento	Raiva
Preocupação	Frustração	Ressentimento
Culpa	Medo	Desmerecimento
Depressão	Ganância	Carência

A maioria das pessoas olha para estes exemplos e diz: «Posso escolher mais do que uma?» É importante, no início, trabalhar uma emoção de cada vez. Em todo o caso, elas estão todas ligadas em termos neurológicos e químicos. Por exemplo, há de reparar que, quando está furioso, está frustrado; quando está frustrado, sente ódio; quando odeia, critica; quando critica, tem inveja; quando inveja, está inseguro; quando está inseguro, torna-se competitivo; quando é competitivo, fica egoísta. Todas estas emoções são dominadas pelos mesmos químicos da sobrevivência combinados, que estimulam depois os estados mentais com eles relacionados.

Por outro lado, o mesmo se aplica aos estados mentais e emocionais mais elevados. Quando está alegre, sente amor; quando ama, sente-se livre; quando é livre, fica inspirado; quando está inspirado, torna-se criativo; quando é criativo, é aventureiro e assim sucessivamente. Todos esses sentimentos são

controlados por diferentes substâncias químicas que depois influenciam o seu pensamento e comportamento.

Peguemos na raiva como exemplo de uma emoção recorrente que poderá escolher para trabalhar. À medida que desaprende a raiva, todas as outras emoções autolimitadoras vão também gradualmente diminuir dentro de si. Se sentir menos raiva, vai sentir-se menos frustrado, com menos ódio, menos crítico, menos invejoso e assim por diante.

O que é positivo é que está efetivamente a domar o corpo para que este deixe de controlar de forma inconsciente a mente. Em consequência, ao alterar um desses estados emocionais destrutivos, o corpo começa a ter menos tendência para viver fora de controlo, e você vai modificar muitos outros traços de personalidade.

Observe que sensação lhe provoca no corpo a emoção indesejada

A seguir, feche os olhos e pense no que sente quando experimenta essa emoção em particular. Se se conseguir observar a ser subjugado por essa emoção, preste atenção às sensações que ela provoca no seu corpo. Há diferentes sensações que estão relacionadas com diferentes emoções. Quero que tome consciência de todos esses sinais físicos. Fica com calor, irritado, agitado, fraco, corado, esgotado, tenso? Analise o seu corpo com a mente e verifique em que área sente essa emoção. (Se não sentir nada no corpo, não faz mal; lembre-se apenas do que deseja mudar em si. A sua observação está a mudar isso mesmo a cada momento.)

Agora, familiarize-se com o estado presente do seu corpo. A sua respiração está alterada? Está impaciente? Tem dores físicas e, em caso afirmativo, se essa dor tivesse uma emoção, qual seria? Repare apenas no que está a acontecer ao nível fisiológico nesse momento e não tente fugir-lhe. Fique *na presença* do que sente. As várias sensações do seu corpo tornam-se emoções quando lhes dá um nome, como raiva, medo, tristeza ou qualquer outro. Por isso, vamos observar todos esses sentimentos e sensações físicas que criam a emoção que pretende desaprender.

Continue a sentir essa emoção sem se distrair com mais nada. Não faça nada para ela desaparecer. Praticamente tudo o que tem feito na vida foi para fugir dessa emoção. Recorreu a tudo o que pôde exterior a si para a fazer desaparecer. Fique na presença da sua emoção e sinta-a como energia no seu corpo.

Essa emoção fez com que se apropriasse de tudo o que conhecia no seu ambiente para forjar uma identidade. Por causa desse sentimento, criou um ideal para os outros em vez de um ideal para si próprio.

Esse sentimento é quem realmente é. Reconheça-o. Ele é uma das muitas máscaras da sua personalidade que memorizou. Começou por ser uma reação

emocional a um acontecimento da sua vida, que perdurou até se tornar um estado de espírito, que evoluiu para um temperamento, que criou uma personalidade. Essa emoção tornou-se uma memória de si mesmo. Não diz nada do seu futuro. A sua ligação a ela significa que está mental e fisicamente ligado ao seu passado.

Se as emoções são produto de experiências, ao acolher a mesma emoção todos os dias, o corpo está a ser erroneamente levado a acreditar que o seu mundo exterior permanece o mesmo. E se o seu corpo estiver condicionado para experimentar novamente as mesmas circunstâncias do seu ambiente, nunca poderá evoluir e mudar. Enquanto viver no dia a dia em função dessa emoção, só conseguirá pensar no passado.

Defina o estado mental associado à emoção

A seguir, coloque a si mesmo esta questão: «O que penso quando me sinto assim?»

Digamos que pretende mudar a raiva como um dos traços da sua personalidade. Pergunte a si mesmo: «Qual é a minha atitude quando sinto raiva?» A resposta pode ser *controlador* ou *com ódio*, ou *presunçoso*. Da mesma forma, se quiser ultrapassar o medo, poderá ter de perceber o estado mental de se sentir dominado, ansioso ou desesperado. O sofrimento pode conduzir à vitimização, à depressão, à preguiça, ao ressentimento ou à carência.

Agora, tome consciência ou recorde-se do que pensava quando se sentia assim. Qual é o estado mental alimentado por essa emoção? Esse sentimento influencia tudo o que faz. Os estados mentais representam uma atitude fomentada pelos sentimentos memorizados que estão subconscientemente arraigados no corpo. Uma atitude é uma série de pensamentos ligada a um sentimento ou vice-versa. É o ciclo repetitivo de pensar e sentir, sentir e pensar. Logo, tem de clarificar qual o hábito neural que é influenciado pela sua dependência emocional.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Torne-se consciente do que pensa (o seu estado mental) quando sente a emoção que dese mudar. Pode escolher uma das enumeradas na lista abaixo ou outra qualquer. Essa escolha dev basear-se na emoção indesejada que identificou previamente, mas é natural que sinta mais estado emocionais limitadores relacionados com essa emoção. Por isso, escreva um ou dois com os qua se identifica, porque vai trabalhá-los nos passos seguintes.

EXEMPLOS DE ESTADOS MENTAIS LIMITADORES

Competitivo	Ausente	Controlador
Oprimido	Demasiado intelectual	Enganador
Queixoso	Cheio de si	Presunçoso
Acusador	Tímido/Introvertido	Dramático
Confuso	Falta de reconhecimeto	Acelerado
Distraído	Confiança a mais/a menos	Carente
Com pena de si próprio	Preguiçoso	Egocêntrico
Desesperado	Desonesto	Sensível/insensível

A maior parte dos seus comportamentos, escolhas e ações são iguais a esse sentimento. P isso, pensa e age de forma previsível. Não é possível haver um futuro, apenas mais do mesm passado. Está na altura de deixar de ver a vida através do filtro do passado. A sua tarefa enfrentar essa atitude emocional sem fazer nada a não ser observá-la.

Acabou de identificar uma emoção indesejada e o estado mental que lhe corresponde e que deseja desaprender. Mas lembre-se de que ainda tem mais dois passos para ler antes de os integrar a todos na sua meditação diária.

PASSO 3: ADMITIR E DECLARAR

Admitir: reconheça o seu verdadeiro eu em vez do que aparenta ser perante os outros

Ao permitir-se ser vulnerável, vai para além do reino dos seus sentidos e apresenta-se à consciência universal que lhe dá a vida. Desenvolve uma relação com essa inteligência superior, dizendo-lhe quem tem sido e o que deseja mudar em si, assumindo o que tem vindo a esconder.

Admitir quem realmente somos e quais foram os nossos erros do passado e pedir para sermos aceites é um dos maiores desafios para nós, humanos. Lembre-se de como se sentia em criança quando tinha de confessar uma falta aos seus pais, a um professor ou a um colega. Esses sentimentos de culpa, vergonha e raiva mudaram, agora que é adulto? O mais provável é que continue a senti-los, muito embora talvez com menor intensidade.

O que torna o passo 3 possível é saber que estamos a admitir os nossos erros e as nossas falhas ao nosso poder superior e não a outro ser humano igualmente imperfeito. Daí que, quando o admitimos perante nós próprios e perante esse poder universal:

> Não há castigo

> Não há julgamento
> Não há manipulação
> Não há abandono emocional
> Não há culpa
> Não há registo dos atos passados
> Não há rejeição
> Não há perda de amor
> Não há condenação
> Não há separação
> Não há exclusão

Todos estes atos derivam do velho paradigma de Deus, que foi reduzido à similitude com um homem inseguro, completamente absorto em si mesmo, mergulhado nos conceitos de bem e mal, certo e errado, positivo e negativo, sucesso e insucesso, amor e ódio, céu e inferno, dor e prazer e medo e mais medo. Este modelo tradicional tem de ser revisto, porque é preciso entrar nesta nova consciência com uma *nova* consciência.

Esse enigma pode chamar-se *inteligência inata, chi, mente divina, espírito, quantum, a força da vida, mente infinita, o observador, inteligência universal, o campo quântico, poder invisível, vida mãe-pai, energia cósmica ou poder superior*. Seja qual for o nome que lhe dermos, temos de olhar para essa energia com uma fonte ilimitada de poder dentro de nós e à nossa volta, a partir da qual criamos ao longo da nossa vida. É a consciência da intenção e a energia do amor incondicional.

É-lhe impossível julgar, punir, ameaçar ou excluir alguém ou qualquer coisa, porque estaria a fazer tudo isso a si própria.

Ela só dá amor, compaixão e compreensão. Já sabe tudo acerca de nós (somos nós que temos de fazer um esforço para a conhecer e desenvolver uma relação com ela). Ela tem-nos observado desde o momento em que fomos criados. Somos uma extensão dela.

Ela apenas aguarda com esperança, admiração e paciência… só quer que sejamos felizes. E se formos felizes a ser infelizes, tudo bem. Ela ama-nos a esse ponto.

Esse campo auto-organizado é sábio para além de toda a compreensão porque existe através de uma matriz de energia interligada que se estende em todas as dimensões do espaço e do tempo, passado presente e futuro. Regista os pensamentos, desejos, sonhos, experiências, sabedoria, evolução e conhecimento de toda a eternidade. É um campo de informação imenso, imaterial e multidimensional. «Sabe» muito mais do que nós (apesar de acharmos que sabemos tudo). A energia desse campo pode estar ligada a muitos níveis de frequências e, tal como as ondas de rádio, cada frequência

transporta informação. Toda a vida ao nível molecular vibra, respira, dança, brilha e está viva. É completamente recetiva e maleável às nossas intenções deliberadas.

Suponhamos que deseja alegria para a sua vida. Pede, por isso, todos os dias ao universo que lha conceda. Porém, memorizou o sofrimento num tal estado do ser, que passa o dia a queixar-se, responsabiliza toda a gente pelo modo como se sente, arranja desculpas para si próprio e lamenta-se constantemente com pena de si próprio. Consegue ver que pode *declarar* toda a alegria que deseja, mas que está a *demonstrar* ser uma vítima? A sua mente e corpo estão em oposição. Está a pensar de uma maneira num determinado momento, depois está a ser outra coisa diferente durante o resto do dia. Logo, consegue admitir com humildade e sinceridade quem tem sido, o que tem escondido e o que deseja mudar em si, para eliminar a dor e o sofrimento desnecessários antes de criar as experiências correspondentes na sua realidade? Abandonar a sua personalidade de sempre durante um breve período de tempo e bater à porta do infinito num tal estado de alegria e reverência é muito mais propício à mudança do que deixar a sua personalidade ser fraturada pelo curso insistente do seu destino, criado pela pessoa que era. Vamos mudar com alegria em vez de mudar com dor.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Agora, feche os olhos e fique imóvel. Olhe para a vastidão dessa mente (e para si mesmo) comece a dizer-lhe quem tem sido. Desenvolva uma relação com a consciência superior que está dar-lhe a vida, falando interiormente e com sinceridade com ela. Partilhe com ela os pormenore dessas histórias que tem transportado consigo. Escrever o que lhe ocorre pode vir a ser útil para passos seguintes.

Exemplos do que pode admitir perante o seu poder superior:

> Tenho medo de me apaixonar porque é demasiado penoso.

> Finjo que sou feliz, mas na realidade sofro por estar sozinho.

> Não quero que ninguém saiba que me sinto tão culpado, por isso minto acerca de mim próprio.

> Minto às pessoas para gostarem de mim e eu não me sentir tão pouco amado e sem valor.

> Não consigo deixar de sentir pena de mim próprio. Penso, comporto-me e sinto-me assim o d inteiro porque não sei sentir-me de outra maneira.

> Senti-me um falhado a maior parte da minha vida, por isso esforço-me o mais possível para s bem-sucedido.

Agora, reveja durante uns momentos o que escreveu e o que deseja admitir perante esse poder

---

Declarar: reconheça abertamente a sua emoção autolimitadora

Nesta parte do processo meditativo, vai mesmo dizer em voz alta quem tem sido e o que tem andado a esconder acerca de si mesmo. Vai contar a verdade acerca de si, deixar o passado para trás e eliminar o fosso entre quem aparenta ser e quem realmente é. Vai desistir da fachada e do esforço constante para ser outra pessoa. Ao declarar a verdade acerca de si em voz alta, está a quebrar os laços emocionais, os acordos, as dependências, os apegos, as adições e os elos com todos esses estímulos exteriores da sua vida.

Nos *workshops* que oriento por todo o mundo, esta é a parte mais difícil de todos os passos. Ninguém quer realmente admitir o que é perante ninguém. Querem manter as aparências. Contudo, como já aprendeu, é necessária uma enorme quantidade de energia para manter essa imagem exterior. Este é o momento de deixar de aprisionar essa energia.

E lembre-se: uma vez que as emoções são energia em movimento, tudo aquilo que experienciou e com que interagiu na sua vida exterior está ligado por uma emoção energética. No essencial, estamos ligados a uma pessoa, objeto ou lugar por uma energia que existe para além do tempo e do espaço. É assim que continuamente se recorda de si mesmo como um ego com uma personalidade, que se identifica emocionalmente e se liga a tudo o que faz parte da sua vida.

Por exemplo, se odeia alguém, esse ódio mantém-no emocionalmente ligado a essa pessoa. O seu laço emocional é a energia que mantém esse indivíduo na sua vida, para que continue a odiá-lo e a reforçar assim um aspeto da sua personalidade. Por outras palavras, usa essa pessoa para continuar dependente do ódio. Por falar nisso, já deve ter percebido que o seu ódio o prejudica sobretudo a si próprio. Ao libertar substâncias químicas do cérebro para o corpo, está literalmente a odiar-se a *si mesmo*. Dizer a verdade sobre si em voz alta neste passo dá-lhe o poder de se libertar do ódio e ficar menos ligado à pessoa ou à coisa da sua realidade externa que o lembra de quem tem sido.

Se ainda se recorda do fosso de que falei anteriormente, sabe que a maioria das pessoas depende do ambiente para se recordar de que é «alguém». Por isso, se memorizou uma emoção como parte da sua personalidade e está dependente dela, ao declarar quem tem sido em termos emocionais, está a pedir a essa energia que volte para si (a libertá-la), desprendendo os seus laços emocionais com tudo e todos os que fazem parte da sua vida. Esta sua afirmação consciente vai libertá-lo do seu antigo eu.

Para além disso, ao reclamar as suas limitações e revelar conscientemente do que se tem andado a esconder, está a libertar o corpo de ser a mente e, por esse motivo, está a eliminar o fosso entre quem parece ser e quem realmente é. Quando verbaliza quem tem sido, também liberta a energia armazenada no seu corpo, que vai tornar-se «energia livre» para utilizar mais tarde na meditação,

para criar um novo ser e uma nova vida.

Tenha em mente que o seu corpo não vai querer logo fazer isso. O seu ego esconde automaticamente essa emoção porque não quer que ninguém saiba a verdade acerca dele. Quer continuar a comandar. O servo tornou-se o amo. Mas o amo tem de dizer ao servo que tem sido um delinquente, inconsciente e ausente. Por isso, faz sentido o seu corpo não querer desistir do comando, porque não confia em si. Mas quando diz o que pensa, apesar do controlo do corpo, o próprio corpo começa a sentir-se mais leve e aliviado, e a liderança volta para as suas mãos.

É assim que define quem realmente é sem quaisquer associações ao seu ambiente exterior. Está a cortar o seu laço energético com a ligação emocional a todos os elementos do mundo exterior. Se admitir é um reconhecimento interior, declarar é um reconhecimento exterior.

O que quer declarar?

Está na altura de juntar esta parte do Passo 3 à parte anterior. Lembre-se de que o objetivo é criar um processo fluido. Pegando no exemplo da raiva, pode dizer em voz alta: «Toda a minha vida tenho sido uma pessoa cheia de raiva.»

Lembre-se do objetivo geral daquilo que quer declarar. Nesta parte da meditação da semana, sente-se com os olhos fechados, abra a boca proferindo suavemente a emoção que está a declarar: raiva.

Enquanto se prepara para isso, e ao verbalizar a sua declaração, é provável que não tenha uma sensação agradável. Faça-o na mesma, pois isso é apenas o seu corpo a falar consigo.

No fim, vai sentir-se inspirado, animado e cheio de energia. Faça com que este passo seja simples, fácil e despreocupado. Não analise em excesso o que fez. Basta saber que a verdade vai libertá-lo.

Lembre-se de que ainda não está pronto para iniciar as suas meditações da segunda semana. Nesta secção, reconheceu uma emoção indesejada e o seu estado mental correspondente, que deseja desaprender. Depois, admitiu-o interiormente e declarou-o exteriormente. Falta ler um passo, ao qual pode depois juntar os quatro na meditação da segunda semana.

PASSO 4: ENTREGAR-SE

Entregar-se: renda-se a um poder superior e deixe-o resolver as suas limitações ou bloqueios

Entregar-se é o passo final desta secção, em que está a corrigir a sua maneira de ser.

Quase todos nós temos alguma resistência à ideia de nos deixarmos ir, de deixar que outra pessoa ou elemento assuma o comando. Ter em mente a quem nos estamos a entregar – a Fonte, a Sabedoria Infinita – deverá facilitar muito esse processo.

Einstein disse que nenhum problema pode ser resolvido a partir do mesmo nível de pensamento que o criou. O estado mental da sua personalidade é responsável pelas suas próprias limitações, e a resposta não chega até si… Por isso, porque não recorrer a uma consciência muito superior, com mais recursos, para o ajudar a ultrapassar essa sua faceta? Uma vez que todas as potencialidades existem nesse mar infinito de possibilidades, peça-lhe humildemente que acabe com as suas limitações de uma maneira diferente da que tem usado para resolver o problema. Uma vez que não sabe qual é a melhor maneira de se transformar a si mesmo, e o que tem feito até aqui para ultrapassar os problemas da sua vida ainda não deu resultado, está na altura de contactar um recurso superior.

A consciência do ego não será capaz de ver a solução, porque está mergulhada na energia emocional do dilema, logo apenas pensa, age e sente de acordo com essa mentalidade. Só consegue criar mais do mesmo.

A sua mudança ocorrerá de uma forma ilimitada, em consonância com a perspetiva da mente objetiva, que vê para além da pessoa que você é. A mente objetiva apercebe-se de potencialidades que nunca vislumbrou, porque anda demasiado ocupado a perder-se no sonho, respondendo à vida de forma previsível. Mas, se quer a ajuda da consciência objetiva e, ao mesmo tempo, continua a fazer as coisas à sua maneira, não há ajuda que lhe valha. Estará a frustrar essa mudança por sua própria vontade.

Muitos de nós obstruímos essa mente porque voltamos a tentar resolver os nossos problemas vivendo segundo o mesmo estilo de vida inconsciente e habitual. Voltamos a fazer as coisas à nossa maneira. De facto, esperamos até o ego estar de rastos, ao ponto de já não conseguirmos continuar a fazer «as coisas do costume». É então que cedemos e recebemos algum tipo de ajuda.

Não pode ceder e tentar controlar o desenlace ao mesmo tempo. Para ceder e se entregar, tem de abdicar das suas convicções, geradas na mente limitada, e principalmente tem de abdicar dessa sua maneira de resolver os problemas. Para se render verdadeiramente, tem de se livrar da influência do ego, confiar que haverá um desenlace que não lhe ocorreu e deixar que essa inteligência omnisciente e cheia de amor assuma o comando e ofereça a melhor solução. Tem de compreender que esse poder invisível é real, tem plena consciência de si e pode perfeitamente cuidar de qualquer aspeto da sua personalidade. Depois de fazer tudo isso, essa inteligência organizar-lhe-á a vida da melhor forma.

Quando pede ajuda, entregando simplesmente a emoção que admitiu e declarou a uma mente superior, não precisa de:

> Regatear
> Implorar
> Fazer acordos ou promessas
> Comprometer-se parcialmente
> Manipular
> Fugir às responsabilidades
> Pedir perdão
> Sentir culpa ou vergonha
> Viver com remorsos
> Ter medo
> Arranjar desculpas

Mais, não tem de impor condições à sua mente superior, como «Devia fazer…» ou «Era melhor se…». Não pode dizer a essa essência superior ilimitada como fazer o que quer que seja. Se o fizer, está novamente a tentar fazer as coisas à sua maneira e, naturalmente, ela vai deixar de o ajudar para respeitar a sua livre vontade. Será que não pode antes dizer: seja feita a vossa vontade?

Entregue-se simplesmente, com:

> Sinceridade
> Humildade
> Honestidade
> Certeza
> Clareza
> Paixão
> Confiança

… e depois, deixe o caminho livre.

Essa emoção de que se quer ver livre, entregue-a com alegria a uma mente mais ampla e fique certo de que ela fará tudo por si. Quando a sua vontade e a dela estão em sintonia, quando as vossas mentes estão em sintonia e quando o seu amor está em sintonia com o amor dela por si… ela responde à sua chamada.

Os efeitos secundários de se entregar são:

> Inspiração
> Alegria

> Amor
> Liberdade
> Reverência
> Gratidão
> Exuberância

Quando sente alegria, ou vive num estado de alegria, é porque já aceitou o desenlace futuro que deseja que se torne realidade. Quando vive como se as suas preces já tivessem sido atendidas, essa mente superior pode fazer aquilo que melhor sabe fazer, organizando a sua vida de maneiras novas e extraordinárias.

E se soubesse que um problema que enfrentava tinha sido completamente resolvido? E se tivesse a certeza de que estava prestes a acontecer-lhe alguma coisa emocionante ou fantástica? Se soubesse sem sombra de dúvida, não existiria qualquer preocupação, tristeza, medo ou *stress*. Sentir-se-ia feliz. Ficaria desejoso de que o seu futuro chegasse.

Se lhe dissesse que ia levá-lo ao Havai daqui a uma semana, e se soubesse que eu estava a falar a sério, não ia ficar feliz por antecipação? O seu corpo começava a dar uma resposta fisiológica antes ainda da experiência real. Pois bem, a mente quântica é como um grande espelho que reflete o que você aceita e acredita ser verdade. Por isso, o seu mundo exterior é um reflexo da sua realidade interior. A ligação sináptica mais importante que pode estabelecer no que diz respeito a essa mente é saber o que é *real*.

Basta pensar no efeito de um placebo. Já sabe que temos três cérebros, que nos permitem evoluir do pensar ao fazer e ao ser. Muitos indivíduos com problemas de saúde que, sem o saberem, tomam um comprimido de açúcar em vez de um medicamento, aceitam a *ideia* de que vão ficar melhor e começam a *agir* como se estivessem melhor; depois sentem melhoras e acabam de facto por *melhorar*. Logo, a mente subconsciente desses indivíduos, que está ligada à mente universal que os rodeia, começa a alterar a química interna de modo a que reflita a nova crença que eles têm acerca da sua doença. Neste caso, aplica-se o mesmo princípio. *Acredite* que a mente quântica vai responder à sua chamada e que pode ajudá-lo.

Se começar a duvidar, a ficar ansioso, preocupado, desencorajado ou a analisar excessivamente de que modo vai chegar essa ajuda, estraga tudo o que já tinha alcançado. Volta a fazer as coisas à sua maneira. Volta a impedir que algo superior o ajude. As suas emoções mostram que não acredita nas possibilidades quânticas, e assim perde a ligação ao futuro que a mente divina estava a orquestrar para si.

É então que tem de voltar atrás e repor uma estrutura mental mais forte. Fale com a mente quântica como se ela o conhecesse perfeitamente, o amasse e se preocupasse consigo… porque é precisamente isso que *acontece*.

Prepare-se para se entregar. Agora, feche os olhos e comece a familiarizar-se com o que quer dizer a essa mente superior. Releia o que escreveu, para que possa levar-lhe as suas limitações. Quanto mais presente estiver, mais focado consegue ficar. Ao começar a recitar interiormente a sua prece, lembre-se de que essa consciência invisível está atenta e consciente de si, dando-se conta de tudo o que pensa, faz e sente.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Antes dessa conversa, escreva algumas das coisas que gostaria de dizer na sua declaração d entrega.

Exemplos de declarações de entrega:

Mente universal que tenho dentro de mim, perdoa as minhas preocupações, as minha ansiedades e as minhas reservas mesquinhas, e eu entrego-tas. Confio que tens a men necessária para as resolveres muito melhor do que eu. Dispõe os atores do meu mundo d forma a que as portas se abram para mim.

Inteligência inata, entrego-te o meu sofrimento e a minha autocomiseração. Pass demasiado tempo a gerir mal os meus pensamentos e as minhas ações interiores. Deixo qu intercedas e me dês uma vida melhor como achares melhor para mim.

Peça ajuda e entregue o seu estado mental indesejado. A seguir, peça à consciência universal que pegue nessa parte de si e a reorganize, transformando-a em algo superior. Depois, entregue esse algo à mente superior. Algumas pessoas abrem mentalmente uma porta e passam para o outro lado, outras entregam-no numa nota, enquanto outras o põem numa linda caixa e deixam-no dissolver-se na mente superior. Não importa o que imagina. Eu, simplesmente deixo-o ir.

O que importa é a sua intenção, que se sinta ligado a uma consciência universal cheia de amor e que comece a libertar-se do seu antigo ser com a ajuda dela. Quanto mais deliberadamente conseguir gerir os seus pensamentos e quanto mais conseguir sentir a alegria de ficar livre dessa condição, mais vai estar em sintonia com uma vontade superior, com a sua mente e o seu amor.

Dê graças. Após concluir a sua prece, lembre-se de dar graças antes de a nova realidade se manisfestar. Ao fazê-lo, está a enviar um sinal para o campo quântico de que a sua intenção já se concretizou. A gratidão é o estado supremo de quem recebe.

SEGUNDA SEMANA

GUIA DE MEDITAÇÃO

Já está pronto para fazer a meditação da segunda semana. Eis uma sugestão para executa todos os passos que aprendeu. Se já faz algum destes passos enquanto estava a ler e a escrever n caderno, repita-os ainda assim durante as suas meditações. Os resultados poderão surpreendê-lo.

> Passo 1: Primeiro, faça a técnica de indução e continue a habituar-se cada vez mais a es processo para entrar na mente subconsciente.
> Passo 2: Em seguida, tome consciência daquilo que deseja mudar na sua mente e corp «reconheça» as suas limitações. Ou seja, defina uma emoção específica que pretende desaprend e olhe para a atitude correspondente, motivada por esse sentimento.
> Passo 3: Prossiga «admitindo» interiormente, perante um poder superior no seu íntimo, quem te sido, o que deseja mudar em si e o que tem andado a esconder. Depois, «declare» exteriormen qual a emoção que vai libertar, para libertar o corpo da mente e quebrar os laços com os elemento do seu ambiente.
> Passo 4: Por fim, «entregue» esse estado autolimitador a uma mente superior e peça-lhe par resolver a sua situação da melhor forma para si.

Pratique cada um destes passos durante as suas sessões, até estar tão familiarizado com ele que se tornam um único passo fluido. Estará então pronto para seguir em frente.

Lembre-se de que, à medida que continua a acrescentar passos ao seu processo de meditaçã terá sempre de começar por executar esta série de quatro passos que acaba de aprender.

CAPÍTULO DOZE

Desmonte a Memória do Seu Antigo Eu

(Terceira Semana)

Mais uma vez, vai ler primeiro os passos 5 e 6 e escrever o que tem de escrever antes de fazer as sessões de meditação da terceira semana.

PASSO 5: OBSERVAR E RECORDAR

Neste passo, vai observar o seu antigo eu e recordar-se de que quer abandoná-lo.

Tal como vimos na definição prática de meditação na Parte II do livro, observar e recordar é familiarizar-se com, cultivar o «ser» e tornar conhecido o que é de algum modo desconhecido. Aqui, vai ganhar consciência (observando) dos pensamentos e ações inconscientes ou habituais especificamente responsáveis pela criação desse estado da mente e do corpo que nomeou anteriormente, no Passo 2: Reconhecer. Vai, em seguida, recordar a si mesmo (lembrando-se) todos os aspetos do antigo eu que já não deseja. Vai familiarizar-se consigo mesmo a «ser» a sua antiga personalidade – os pensamentos precisos a que não quer continuar a dar poder e os comportamentos exatos que não quer voltar a ter – para nunca mais voltar a ser a mesma pessoa. Isso vai libertá-lo do passado.

Aquilo que ensaia mentalmente e que demonstra fisicamente está ao nível neurológico. O seu «ser neurológico» é feito da combinação do seu pensamento e das suas ações a cada momento.

Este passo foi concebido para o ajudar a desenvolver uma maior perceção e uma observação mais precisa de quem tem sido (metacognição). Ao refletir e rever o seu antigo eu, vai perceber claramente quem não quer continuar a ser.

Observar: ganhe consciência dos seus estados mentais habituais

No Passo 2 (Reconhecer), observou a emoção que o comanda. Agora, quero que se familiarize com as suas ações e pensamentos, provenientes de antigas sensações, de tal modo que consiga identificá-los imediatamente enquanto faz

a sua vida normal. Através da prática repetida, pode ganhar uma tal perceção dos antigos padrões, que acaba por conseguir travá-los antes que se manifestem. Logo, ganha um avanço em relação ao seu antigo eu, a ponto de o poder controlar. Assim, sempre que der pelos primeiros sinais desse sentimento que normalmente comanda os seus pensamentos e hábitos inconscientes, como já o conhece tão bem, dá logo por ele.

Um exemplo: se estiver a ultrapassar a dependência de qualquer substância, como o açúcar ou o tabaco, quanto melhor for capaz de sentir o despontar das dores e das tentações da dependência química do corpo, mais depressa conseguirá combatê-las. Toda a gente percebe quando começam os desejos. Começa a reparar em impulsos, vontades, por vezes gritos, que parecem dizer: «Vá lá! Não resistas! Cede lá! Vá, só desta vez!» Com o tempo, à medida que vai evoluindo, começa a conseguir reparar no despontar desses desejos e consegue lidar melhor com eles.

O mesmo se aplica à mudança pessoal, só que a substância não é algo exterior a si. Na realidade, é você a substância. Os seus sentimentos e pensamentos são uma parte de si. No entanto, o seu verdadeiro objetivo é estar tão consciente do estado de ser autolimitador, que nenhum pensamento ou comportamento lhe pode passar despercebido.

Quase tudo o que manifestamos começa por um pensamento. Mas por se ter um pensamento não significa necessariamente que ele seja verdadeiro. A maioria dos pensamentos não passa de antigos circuitos do cérebro que ficaram implantados através da sua vontade reiterada. Logo, tem de se questionar: «Este pensamento é verdadeiro ou é apenas o que eu penso e acredito por me sentir assim? Se eu agir com base neste impulso, isso vai conduzir ao mesmo resultado na minha vida?» A verdade é que esses pensamentos são ecos do seu passado, que estão ligados a emoções fortes, as quais ativam antigos circuitos do seu cérebro e fazem com que reaja dessa forma previsível.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Que pensamentos automáticos tem quando sente a emoção que identificou no Passo 2? importante tomar nota desses pensamentos e memorizar essa lista. Para o ajudar a reconhecer pensamentos autolimitadores que o caraterizam, os exemplos seguintes podem ser úteis.

Exemplos de pensamentos automáticos limitadores
(o seu ensaio mental inconsciente diário)

> Nunca hei de arranjar outro emprego.

> Nunca ninguém me ouve.

> Ele deixa-me sempre furioso.

> Toda a gente se aproveita de mim.

> Vou desistir.
> Hoje é mau dia, nem vale a pena dar-me ao trabalho de tentar melhorá-lo.
> A culpa da minha vida estar neste estado é dela.
> Não sou assim tão inteligente.
> Sinceramente, não consigo mudar. Talvez seja melhor tentar outra vez noutra altura.
> Não me apetece.
> A minha vida está virada do avesso.
> Detesto a minha situação com o....
> Nunca hei de servir para nada. Não consigo.
> O... não gosta de mim.
> Tenho de me esforçar mais do que as outras pessoas.
São os meus genes. Sou igualzinho à minha mãe.

Tal como os pensamentos habituais, também as ações habituais criam os seus estados mentais únicos indesejáveis. A mesma emoção que condicionou o seu corpo para ser a sua mente influencia-o a comportar-se de acordo com as suas memórias. É isso que você é quando age de forma inconsciente. Começa com boas intenções, mas acaba sentado no sofá a comer batatas fritas, com o telecomando numa mão e o cigarro na outra. Porém, horas antes, tinha anunciado que ia ficar em forma e que ia parar com os comportamentos autodestrutivos.

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Pense na emoção indesejada que identificou. Como se comporta habitualmente quando se está sentir assim? Pode reconhecer os seus próprios padrões nos exemplos abaixo, mas não se esqueç de acrescentar os seus comportamentos específicos. Agora, escreva os seus comportamentos a sentir essa emoção.

Exemplos de ações/comportamentos limitadores (o seu ensaio físico inconsciente diário

> Amuar
> Ter pena de si próprio e isolar-se
> Comer para afastar a depressão
> Telefonar a alguém para se queixar de como se sente
> Jogar obsessivamente no computador
> Arranjar uma discussão com alguém que ama
> Beber de mais e fazer figuras tristes

> Ir às compras e gastar mais do que tem
> Deixar tudo para depois
> Ser bisbilhoteiro e espalhar boatos
> Mentir sobre si próprio
> Fazer uma birra
> Faltar ao respeito aos colegas
> Entregar-se a aventuras amorosas mesmo sendo casado
> Gabar-se
> Gritar com toda a gente
> Jogar em demasia
> Conduzir de forma agressiva
> Tentar ser o centro das atenções
> Dormir até tarde todos os dias
> Falar de mais no passado

Se sentir dificuldade em descobrir as respostas, pergunte a si mesmo o que pensa em vária situações da sua vida e «olhe» para dentro para ver como pensa e reage. Também pode olhar par dentro «através dos olhos» das outras pessoas. Como é que o veem a si? Como se comporta?

A maior parte das ações inconscientes servem para reforçar emocionalmente a nossa personalidade e satisfazer uma dependência, para que possamos continuar a sentir o mesmo. Por exemplo, as pessoas que se sentem culpadas têm de fazer certas coisas para satisfazerem o seu destino emocional. É quase certo que vão arranjar mais problemas na vida para continuarem a sentir-se culpadas. Muitas das ações inconscientes correspondem, logo satisfazem, àquilo que somos em termos emocionais.

Por outro lado, muitas pessoas têm já uns certos hábitos só para fazer com que o sentimento que memorizaram desapareça por uns tempos. Essas pessoas procuram uma gratificação imediata em qualquer coisa exterior, para se libertarem momentaneamente da dor e do vazio que sentem. Viciarem-se em jogos de computador, drogas, álcool, comida, jogo ou compras é uma maneira de resolver a dor e o vazio que sentem.

São as suas dependências que criam os seus hábitos. Uma vez que nada do que é exterior a si poderá alguma vez resolver o seu vazio de forma permanente, vai ter invariavelmente de repetir essa atividade uma e outra vez. Quando acaba o efeito ou a excitação, tem de voltar à tendência aditiva, mas durante mais tempo. Porém, quando desaprende a emoção negativa da sua personalidade, elimina o comportamento inconsciente destrutivo.

Recordar-se: relembre os aspetos do seu antigo eu que deseja

abandonar

Agora, releia e memorize a sua lista. Esta é uma parte essencial da meditação. O seu objetivo é «familiarizar-se com» a forma como pensa e age quando essa emoção específica o controla. Trata-se de recordar como quer deixar de ser e como o seu comportamento o deixava infeliz. Este passo ajuda-o a perceber como se comporta inconscientemente e o que diz a si próprio enquanto está a pensar e a sentir, a sentir e a pensar, assim consegue ter um controlo mais consciente do seu dia.

Este passo é um projeto em curso. Ou seja, quando se sentar todos os dias, durante uma semana, para se focar nesta questão, provavelmente vai descobrir que está sempre a alterar e a refazer a sua lista, o que é positivo.

Ao praticar este passo, vai entrar no sistema operativo dos programas «de computador» da mente subconsciente e reavaliá-los. O que se pretende é que venha a conhecer tão bem essas cognições, a ponto de as conseguir inibir antes de se manifestarem. Desse modo, irá desbastar as ligações sinápticas que compõem o seu antigo eu. E se todos os pontos em que se formou uma ligação neurológica constituem memórias, na realidade estará a desmontar a memória desse antigo ser.

Ao longo da semana, continue a rever a lista para ficar a conhecer ainda melhor quem quer deixar de ser. Se conseguir memorizar bem os aspetos do seu antigo eu, conseguirá desvincular a sua consciência desse ser. Quando as suas reações e pensamentos automáticos lhe forem completamente familiares, nunca mais passarão despercebidos, e será então capaz de os antecipar antes de se manifestarem. Nessa altura, será livre.

Neste passo, recorde-se: *o seu objetivo é estar consciente*.

Já sabe o que fazer… leia o Passo 6 e tome as suas notas; depois, está pronto para iniciar a meditação da terceira semana.

PASSO 6: REDIRECIONAR

Eis o que acontece quando utiliza as ferramentas do redirecionamento: evita comportar-se de modo inconsciente. Impede que sejam ativados os seus antigos programas e sofre uma alteração biológica, anulando o disparo das células nervosas e desfazendo as respetivas ligações. Para além disso, impede que sejam enviados sinais da mesma maneira aos mesmos genes.

Se lhe custa deixar de controlar tudo, este passo permite-lhe retomar as rédeas de forma consciente e judiciosa para acabar com o hábito de ser o mesmo de sempre. Quando dominar a capacidade de se redirecionar, começa a construir uma base sólida para o seu novo eu melhorado.

Redirecionar: jogue o jogo da mudança

Durante as meditações desta semana, pegue em algumas das situações que encontrou no passo anterior e, à medida que as visualiza ou se observa a si próprio na sua mente, diga (em voz alta): «Muda!». É muito simples:

> Imagine uma situação em que está a pensar e a sentir de forma inconsciente.
Diga «Muda!»

> Tome consciência de um cenário (com uma pessoa, por exemplo, ou uma coisa) em que pode facilmente cair num antigo padrão de comportamento.
Diga «Muda!»

> Imagine-se num acontecimento da sua vida em que há um bom motivo para ficar aquém do seu ideal.
Diga «Muda!»

A voz que fala mais alto na sua cabeça

Depois de se recordar de ficar consciente ao longo de todo o dia, como aprendeu no passo anterior, pode agora utilizar uma ferramenta para operar de imediato a mudança. Sempre que der por si na vida real a ter um pensamento limitador ou um comportamento limitador, basta dizer «Muda!» em voz alta. Com o tempo, a sua própria voz vai tornar-se a nova voz na sua cabeça e, também, a que fala mais alto. Ela vai tornar-se a voz do redirecionamento.

Ao interromper repetidamente o antigo programa, os seus esforços vão começar a enfraquecer ainda mais as ligações entre essas redes neurais que constituem a sua personalidade. Segundo o princípio hebbiano da aprendizagem, vai desligar os circuitos que estão ligados ao antigo ser durante a sua vida diária. Ao mesmo tempo, vai deixar de estar epigeneticamente a enviar sinais da mesma maneira aos mesmos genes. Este é outro passo para se tornar mais consciente. Trata-se de desenvolver o «controlo consciente» sobre si mesmo.

Sempre que consegue impedir uma reação emocional reflexiva a alguma coisa ou pessoa, está a optar por evitar voltar ao seu antigo ser, que pensa e age dessas maneiras tão limitadas. Segundo o mesmo raciocínio, ao assumir o controlo consciente sobre os pensamentos desencadeados por alguma memória ou associação relacionadas com um estímulo ambiental, desvia-se daquele destino previsível em que pensa sempre da mesma maneira, age da mesma maneira, criando a mesma realidade de sempre. É como um lembrete que coloca na sua própria mente.

À medida que ganha consciência, redirige os seus pensamentos e

sentimentos familiares e reconhece os seus estados de ser inconscientes, deixa de consumir a sua valiosa energia. Quando vive num estado de sobrevivência, envia sinais para o corpo entrar em modo de emergência, fazendo-o sair do estado de homeostasia e mobilizando assim uma grande quantidade de energia. Essas emoções e pensamentos representam uma baixa frequência de energia que é consumida pelo corpo. Por isso, quanto está consciente e altera essas emoções e pensamentos *antes* de chegarem ao corpo, sempre que se apercebe deles ou os redirige, está a conservar energia vital que pode utilizar para criar uma vida nova.

As memórias associativas desencadeiam respostas automáticas

Uma vez que é essencial estar consciente para criar essa nova vida, é importante compreender de que forma as memórias associativas lhe dificultaram tanto a tarefa de estar consciente no passado, e como a prática do redirecionamento pode ajudá-lo a libertar-se do seu antigo ser.

Mais atrás, vimos que a experiência clássica de condicionamento de Pavlov com os cães ilustra na perfeição por que motivo pode ser tão difícil mudar. A reação dos cães nessa experiência – aprenderam a salivar como resposta à campainha – é um bom exemplo de uma resposta condicionada com base numa *memória associativa*.

As memórias associativas existem na memória subconsciente. Formam-se ao longo do tempo quando a exposição repetida a uma condição externa produz no corpo uma resposta interna automática. Quando um ou dois sentidos respondem ao mesmo estímulo, o corpo reage sem grande envolvimento por parte da mente consciente. Basta um pensamento ou uma memória para o ativar.

De igual modo, vivemos a vida em função de inúmeras memórias associativas do mesmo género, desencadeadas por tantas identificações conhecidas que advêm do ambiente exterior. Por exemplo, se vir alguém que conhece bem, é quase certo que vai reagir de maneira automática, sem sequer se dar conta disso no plano consciente. A visão desse indivíduo vai despertar uma memória associada a uma qualquer experiência do passado, que vem ligada a uma emoção, que, por sua vez, desencadeia um comportamento automático. A química do seu corpo altera-se no momento em que «pensa» nessa pessoa no passado. É executado um programa a partir do condicionamento repetido relacionado com essa pessoa, que depois é memorizado na mente subconsciente. E tal como os cães de Pavlov, instantaneamente você reage de forma inconsciente. O seu corpo assume o comando e começa a controlá-lo ao nível do subconsciente, com base numa memória do passado. O corpo passa a estar predominantemente no comando.

Você larga conscientemente o volante, porque é o seu corpo-mente

subconsciente que conduz. Quais são os estímulos que fazem com que isso aconteça tão repentinamente? Pode ser uma coisa qualquer, ou mesmo tudo, do seu mundo exterior. O que os origina é a sua relação com o seu ambiente, é a sua vida, que está ligada a todas as pessoas e coisas que viveu em diferentes momentos e lugares.

É por isso que é tão difícil manter-se consciente durante o processo de mudança. Vê uma pessoa, ouve uma canção, visita um lugar, recorda uma experiência, e o seu corpo é imediatamente ativado por uma memória do passado. E o pensamento associado ao modo como identifica alguém, ou alguma coisa, ativa uma série de reações inconscientes, que trazem de volta a sua antiga personalidade. Pensa, age e sente de formas previsíveis, automáticas e memorizadas. Mais uma vez, identifica-se instintivamente com o ambiente do passado, que por sua vez o devolve à sua antiga personalidade.

Quando Pavlov passou a tocar a campainha sem a recompensa da comida, a resposta automática dos cães foi diminuindo com o tempo, porque a a associação que faziam deixou de existir. Pode dizer-se que a exposição repetida à campainha sem a comida diminuiu a sua resposta neuroemocional. Deixaram de salivar porque a campainha se tornou um som sem qualquer memória associativa.

Apanhe-se antes de «ficar inconsciente»

Ao rever mentalmente uma série de situações em que se impediu de agir como era costume (a nível emocional), a exposição repetida a esse estímulo (a nível mental) vai enfraquecendo as suas reações condicionadas. O facto de se expor constantemente ao que estimulava o seu antigo eu e de observar a forma reagia automaticamente torna-se de tal forma consciente, que consegue evitar qualquer comportamento inconsciente. Com o tempo, tal como os cães deixaram de associar a campainha à comida, também as associações que costumava fazer se vão perder – deixa de reagir de modo condicionado e de responder em termos fisiológicos ao seu eu neuroquímico, ligado a pessoas ou situações familiares.

Logo, já não se sente afetado quando pensa numa pessoa que o irrita ou quando interage com a sua ex-namorada, porque já se conteve muitas vezes de forma consciente. Ao acabar com a dependência da emoção, deixa de ter uma resposta automática. Neste passo, é o despertar da sua consciência que o liberta do processo rotineiro das emoções ou pensamentos. A maior parte das vezes, os atos reflexos passam-lhe despercebidos porque está demasiado ocupado a «ser» quem sempre foi.

É importante racionalizar para além do barómetro dos seus sentimentos e compreender que essas emoções de sobrevivência podem ter um efeito adverso sobre as suas células, carregando sempre nos mesmos botões e

debilitando o seu corpo. O que levanta a seguinte questão: «Este pensamento, este comportamento ou esta atitude são benéficos para mim?»

Depois de dizer «Muda!», gosto de dizer: «Isto não é benéfico para mim! As recompensas da saúde, da felicidade e da liberdade são muito mais importantes do que ficar preso ao mesmo padrão autodestrutivo. Não quero enviar emocionalmente os mesmos sinais aos mesmos genes e causar um efeito tão adverso sobre o meu corpo. Nada vale esse preço.»

TERCEIRA SEMANA

GUIA DE MEDITAÇÃO

Durante as meditações da terceira semana, o seu objetivo é acrescentar o Passo 5: Observar Recordar e depois o Passo 6: Redirecionar e depois fazer todos de seguida. Os passos 5 e 6 vã acabar por se tornar num passo único. Ao longo do dia, à medida que surgem os pensamentos sentimentos limitadores, observe-se e diga automaticamente «Muda!» em voz alta; ou ouça ess voz mais alto do que as antigas vozes. Quando assim for, está pronto para o processo de criação.

Passo 1: Como habitualmente, comece por fazer a indução.

Passo 2 – 5: Depois de reconhecer, admitir, declarar e se entregar, está na altura de continuar lidar com os pensamentos e ações que passam naturalmente despercebidos à sua consciênci Observe o seu antigo eu até ficar completamente familiarizado com esses programas.

Passo 6: Depois, à medida que observa o seu antigo eu durante a meditação, escolha alguma situações da sua vida e diga «Muda!» em voz alta.

CAPÍTULO TREZE

Crie uma Nova Mente Para o Seu Novo Futuro

(Quarta Semana)

PASSO 7: CRIAR E ENSAIAR

A quarta semana vai ser um pouco diferente das anteriores. Primeiro, à medida que for lendo e escrevendo as suas notas, vai aprender a *criar e ler as instruções sobre* «como» utilizar o *ensaio mental*. Segue-se a leitura da *Meditação Guiada do Ensaio Mental*, para se familiarizar com este novo processo.

Depois, é altura de *pôr em prática* o que aprendeu. Todos os dias, terá de praticar a meditação da Semana Quatro, que inclui os passos 1 a 7. Vai aplicar a atenção focada e a repetição, que empregou para criar o seu novo eu e o seu novo destino.

Perspetiva geral: criar e ensaiar o seu novo eu

Antes de dar início à série final de passos, quero salientar que os passos anteriores foram todos concebidos para o ajudar a acabar com o hábito de ser a mesma pessoa de sempre e para arranjar espaço, em termos conscientes e energéticos, para reinventar um novo ser. Até aqui, tem estado a desbastar as suas antigas ligações sinápticas. Agora, é chegado o momento de fazer brotar novas ligações, para que a nova mente se torne a base do seu novo eu no futuro.

O trabalho que fez até aqui permitiu a desaprendizagem de algumas coisas do seu antigo ser. Eliminou vários aspetos e familiarizou-se com os seus estados mentais inconscientes que representam o modo como pensava, se comportava e sentia. Através da prática da metacognição, pôde observar conscientemente as formas rotineiras de o seu cérebro atuar no contexto da sua antiga personalidade. A capacidade de autorreflexão permitiu-lhe separar a sua consciência voluntária dos programas automáticos que levavam o cérebro a disparar as mesmas sequências, padrões e combinações. Viu como o seu cérebro tem vindo a funcionar há anos. E uma vez que a definição prática de

mente é o cérebro em ação, o que fez foi olhar objetivamente para a sua mente limitada.

Criar o seu novo eu

Agora que está a começar a abandonar a sua mente, é altura de criar uma nova. Vamos começar por «plantar» um novo ser. As suas meditações, contemplações e ensaios diários serão como cuidar de uma horta para colher uma expressão superior do seu ser. Aprender conhecimentos novos e ler sobre grandes figuras históricas que representam o seu novo ideal será o mesmo que lançar as sementes. Quanto mais criativo for a reinventar uma nova identidade, mais diversificados serão os frutos que vai colher no futuro. A sua intenção firme e atenção consciente vão ser a água e a luz do sol para os sonhos da sua horta.

A felicidade que sente perante seu novo futuro, antes mesmo de ele se manifestar, é como uma rede de segurança e uma cerca que protegem esse destino vulnerável das pragas e das difíceis condições climatéricas – a sua energia positiva serve de escudo à sua criação. E, ao apaixonar-se pela visão dessa pessoa em que se está a transformar, é como se estivesse a fertilizar as plantas e os frutos por nascer com um adubo milagroso. O amor tem uma frequência mais alta do que aquelas emoções que permitiram o aparecimento das ervas daninhas e das pragas. Eliminar o velho e abrir caminho para o novo é o processo de transformação.

Ensaiar o novo eu

Em seguida, é altura de praticar regularmente a criação de uma nova mente até ela começar a ser-lhe familiar. Como já sabe, quanto mais os seus circuitos dispararem em conjunto, mais os implanta como relações permanentes. E se disparar uma série de pensamentos relacionados com um determinado fluxo de consciência, mais fácil se torna reproduzir esse mesmo nível mental. Portanto, ao repetir todos os dias o mesmo estado de espírito, ensaiando mentalmente um novo ideal de si mesmo, ele vai-se tornando cada vez mais rotineiro, mais familiar, mais natural, mais automático e mais subconsciente. Vai começar a lembrar-se de *si* como uma nova pessoa.

Nos passos anteriores, também aprendeu a esquecer emoções que estavam armazenadas no seu corpo-mente. Agora, chegou o momento de recondicionar o corpo para uma *nova* mente e criar novas maneiras de enviar sinais para os seus genes.

O seu objetivo neste passo final é dominar muito bem a mente renovada, tanto no cérebro como no corpo. Quando o conseguir, essa nova mentalidade será tão normal, que será capaz de a reproduzir com naturalidade, as vezes que

quiser. É importante que memorize esse novo estado mental pensando de forma diferente; mas é também importante memorizar um novo sentimento no corpo, para que nada do mundo exterior o leve a sair desse estado. Só então estará pronto para criar um novo futuro e para o viver. Sempre que pratica, materializa repetida e consistentemente o seu novo eu, e assim já sabe o que tem de fazer para o trazer de novo.

Criar: use a imaginação e a criatividade para dar existência ao seu novo eu

Neste passo, vai começar por fazer a si próprio algumas perguntas abertas. Quando faz perguntas que o levam a especular, a pensar de modo diferente do habitual e a ponderar novas possibilidades, ativa o seu lobo frontal.

Todo este processo de contemplação é o método que usamos para construir uma nova mente. O objetivo é criar uma base para o novo eu, obrigando o cérebro a disparar de novas formas. É aqui que começamos a mudar a nossa mente!

OPORTUNIDADE PARA ESCREVER

Dedique algum tempo a escrever as respostas às seguintes perguntas. Depois, releia-as, refli sobre elas, analise-as e pense em todas as possibilidades que elas levantam.

Perguntas para ativar o seu lobo frontal:

> Qual é a imagem ideal de mim próprio?
> Como seria se fosse …?
> Que figuras históricas admiro e como se comportavam?
> Das pessoas que conheço, quem é/se sente…?
> Em quem me quero inspirar?
> Como é que eu seria se eu fosse…?
> O que seria preciso para pensar como…?
> O que diria a mim próprio se fosse essa pessoa?
> Como falaria com os outros se me modificasse?
> Como ou quem quero lembrar-me de ser?

A sua personalidade é composta pelo modo como pensa, age e se sente. Reuni por isso algumas perguntas, para o ajudar a determinar de forma mais específica o comportamento do seu novo eu. Lembre-se de que, ao dar as respostas e depois as contemplar, está a instalar novo *hardware* no seu cérebro e a enviar sinais aos genes para se ativarem de forma diferente no

corpo. (Pode continuar a registar as suas respostas no diário se achar que não consegue recordar-se de todas.)

Como quero pensar?

> Como quero que essa nova pessoa (o meu ideal) pense?
> Em que pensamentos quero investir a minha energia?
> Qual é a minha nova atitude?
> Em que quero acreditar sobre mim próprio?
> Como quero que me vejam?
> O que diria a mim próprio se fosse essa pessoa?

Como quero agir?

> Como agiria essa pessoa?
> O que faria?
> Como antevejo o meu comportamento?
> Como falaria com essa nova expressão do meu ser?

Como me quero sentir?

> Como seria esse novo eu?
> Como me sentiria?
> Como seria a minha energia nesse novo ideal?

Quando medita para criar o seu novo eu, a sua tarefa consiste em reproduzir todos os dias o mesmo nível mental, em pensar e sentir-se diferente do habitual. Deverá ser capaz de repetir o mesmo estado de espírito quando quiser e fazer disso uma coisa normal. Para além do mais, tem de deixar que o seu corpo experimente esse novo sentimento até *ser* de facto uma pessoa nova. Por outras palavras, *quando se levantar não pode ser a mesma pessoa que se sentou*. A transformação tem de ocorrer no momento presente, e a sua energia deve ser diferente do que quando começou. Se se levanta sendo a mesma pessoa, a sentir-se tal como se sentia quando se sentou, não aconteceu nada. A sua identidade continua a ser a mesma.

Se se põe com coisas como «Hoje não me está nada a apetecer», «Estou muito cansado», «Tenho muito que fazer», «Estou ocupado, «Dói-me a cabeça», «Saio mesmo à minha mãe», «Não consigo mudar», «Tenho de ir comer qualquer coisa», «Amanhã começo, «Não me estou a sentir bem com isto», «Apetece-me é ligar a televisão e ver as notícias» e por aí fora, e se

deixa essas desculpas ganharem importância no lobo frontal, vai invariavelmente levantar-se com a mesma personalidade.

Tem de usar a sua vontade, intenção e sinceridade para ultrapassar esses apelos do corpo. Tem de reconhecer essas conversas interiores como uma tentativa do antigo ser para recuperar o controlo. Tem de deixar o corpo revoltar-se, mas voltar a trazê-lo para o momento presente, fazê-lo relaxar e começar tudo de novo. E, com o tempo, ele vai começar a confiar em *si* e deixar que volte a ser o mestre.

Ensaiar: memorize o seu novo eu

Agora que já contemplou as suas respostas, está na altura de as ensaiar. Reveja como vai pensar, agir e sentir-se quando for a nova pessoa que idealizou. Sejamos claros: não quero que se torne demasiado mecânico ou rígido. Este é um processo criativo. Seja imaginativo, livre e espontâneo. Não force as suas respostas num determinado sentido. Não siga a lista exatamente da mesma maneira em todas as sessões de meditação. Há muitas maneiras diferentes de atingir o objetivo.

Pense apenas na expressão superior de si mesmo e recorde-se de como vai agir. O que vai dizer, como vai caminhar, como vai respirar, como se vai sentir quando se tornar essa pessoa? O que vai dizer aos outros e a si mesmo? O seu objetivo é entrar num «estado de ser» e *tornar-se* esse ideal.

Por exemplo, pense naqueles pianistas que ensaiaram *mentalmente* os exercícios de piano sem tocarem nas teclas e em como alcançaram praticamente as mesmas alterações ao nível do cérebro que os que tocaram *fisicamente* as mesmas escalas e acordes durante o mesmo período de tempo. O ensaio diário dos músicos «mentais» alterou o cérebro de cada um dando a entender que tinham passado realmente pela experiência de executar fisicamente aquela atividade. Os seus pensamentos tornaram-se a experiência.

No caso da experiência dos exercícios dos dedos, no ensaio mental, se bem se lembra, o corpo também demonstrou alterações físicas significativas sem que os participantes tenham levantado um dedo sequer. Neste passo, os seus ensaios diários vão modificar o seu cérebro e corpo para estarem à frente do tempo.

É por isso que é tão importante ensaiar – trazer repetidamente ao de cima – o modo como vai agir quando for uma nova pessoa. É assim que altera biologicamente o cérebro e o corpo de forma a deixar de viver no passado e a criar um mapa para o futuro. Se o corpo e o cérebro mudarem, há provas concretas da sua mudança.

Familiarizar-se com o seu novo eu

Esta parte do Passo 7 consiste em dar o salto para alcançar a especialização em «capacidade inconsciente». Quando tem uma capacidade inconsciente de fazer alguma coisa, isso significa que a consegue fazer sem ter de pensar muito ou de lhe prestar uma atenção consciente. É como passar de condutor inexperiente a veterano. É como ser capaz de fazer tricô sem ter de pensar conscientemente nos movimentos. É como o velho *slogan* do anúncio da *Nike*: está simplesmente a fazer.

Se estiver a ficar aborrecido nesta fase do exercício, considere isso um bom sinal. Significa que o seu novo modo de funcionamento está a tornar-se familiar, normal e automático. Tem de chegar a esse ponto para implantar e incorporar essa informação na memória de longo prazo. Tem de fazer um esforço para ultrapassar o tédio, porque de cada vez que encarna o seu novo ideal, consegue ser essa nova pessoa com mais naturalidade, gravando o novo modelo de *si próprio* num sistema de memória, que passa a ser mais subconsciente e natural. Se continuar a praticar, já não tem de pensar em *ser* esse modelo. *Torna-se* o modelo. Conclusão: a prática conduz à perfeição. Tem de treinar, como se faz em qualquer desporto.

Se ensaiar corretamente, de cada vez que pratica, tudo se torna mais fácil. Porquê? Porque já está preparado, já tem esses circuitos a disparar em conjunto no cérebro, que já fez o aquecimento. Também produziu os químicos certos, que já estão a circular no seu corpo, selecionando uma nova expressão genética; o corpo está naturalmente no estado certo. Para além disso, refreou e «silenciou» outras regiões do cérebro ligadas ao antigo eu. Consequentemente, os sentimentos que estavam associados à pessoa que era antes têm menos probabilidades de estimular o corpo da mesma forma.

Não se esqueça de que a maioria dos exercícios de ensaio mental, que ativam e fazem crescer novos circuitos no cérebro, requer aquisição de novos conhecimentos, instruções, atenção e repetição. Como sabe, aprender é criar novas ligações; as instruções mostram ao corpo «como fazer» para criar uma nova experiência; a atenção ao que estamos a fazer é absolutamente essencial para renovar as ligações do cérebro, uma vez que isso implica estar presente perante os estímulos… quer física, quer mentalmente. E, por fim, a repetição faz disparar as células nervosas e implanta relações de longo prazo entre elas. São estes os ingredientes necessários para fazer surgir novos circuitos e criar uma mente nova, e é exatamente isto que vai fazer nas suas meditações. A repetição é o que pretendo salientar aqui.

A história de Cathy ilustra bem todas as facetas do ensaio mental. Ela sofreu um AVC que afetou o centro de linguagem do hemisfério esquerdo do cérebro, deixando-a vários meses sem fala. Os médicos disseram a Cathy, formadora empresarial, que era provável nunca vir a recuperar a fala. Depois de ler o meu livro e frequentar um dos meus *workshops*, Cathy recusou-se a aceitar esse diagnóstico devastador.

Em vez disso, com base nos conhecimentos que adquiriu e na formação que recebeu e aplicando a atenção focada e a repetição, ensaiou mentalmente que falava para grupos de pessoas. Praticava todos os dias. Ao longo de vários meses, apresentou alterações físicas no cérebro e no corpo, a ponto de regenerar o centro de linguagem do cérebro... e recuperou por completo a fala. Hoje em dia, Cathy dirige-se fluentemente e sem problemas ao seu público, sem a mínima hesitação.

À medida que foi estudando estas matérias, também você criou algumas ligações sinápticas importantes, precursoras de novas experiências. Tanto uma coisa como a outra – estudar ou ter experiências – fazem evoluir o cérebro. Ao mesmo tempo, teve de desaprender e de reaprender, dois passos essenciais para a mudança. Conseguiu compreender a importância de se focar na actividade mental e física, moldando o cérebro e modificando o corpo no sentido de refletirem as suas intenções. E, por fim, será através do empenho em ensaiar o seu novo ideal que conseguirá produzir um novo nível mental e físico sempre que quiser. A repetição vai consolidar os circuitos de longa duração e ativar novos genes, os quais poderá revisitar posteriormente, cada vez com mais facilidade. Este passo é para que pratique a reprodução do mesmo estado do ser, de forma a que se torne uma coisa simples de se fazer.

É essencial focar-se na *frequência, intensidade e duração*. Ou seja, quanto mais vezes o fizer, mais fácil se torna. Quanto mais se concentrar, mais fácil será atingir esse estado mental numa próxima vez. Quanto mais tempo conseguir segurar os pensamentos e as emoções do seu novo ideal, sem deixar a mente fugir para os estímulos exteriores, melhor irá memorizar esse novo estado de ser. O objetivo deste passo é que consiga *tornar-se* o seu novo ideal ao longo do dia.

Tornar-se uma nova personalidade origina uma nova realidade

O seu objetivo neste passo é tornar-se uma nova personalidade, um novo estado de ser. Logo, se é uma nova personalidade, é outra pessoa, certo? A sua antiga personalidade, baseada no modo como pensava, se sentia e agia, criou a realidade em que vive presentemente. Resumindo, aquilo que é ao nível de personalidade é aquilo que é na sua realidade pessoal. Lembre-se também que e a sua realidade pessoal é feita do modo como pensa, se sente e age. Ao passar a fazer tudo isso de outra maneira, está a criar de facto um novo ser e uma nova realidade.

A sua nova personalidade *deve* originar uma nova realidade. Por outras palavras, quando está ser uma pessoa diferente, vai ter naturalmente uma vida diferente. Se mudasse subitamente de identidade, passava a ser outra pessoa e iria certamente viver como outra pessoa. Se a personalidade chamada John se tornasse a personalidade conhecida por Steve, poderíamos dizer que a vida do

John iria mudar, porque já não estaria a ser o John e começaria a pensar, a agir e a sentir-se como o Steve.

Eis outro exemplo: certa vez, estava a dar uma palestra na Califórnia, quando uma mulher se aproximou, com as mãos na cintura, intensamente focada, e exclamou zangada: «Então, porque é que não estou a viver em Santa Fé?!»

Respondi calmamente: «Porque a pessoa que estava a falar comigo agora mesmo é a personalidade que vive em Los Angeles. A personalidade que viveria, e que já está a viver, em Santa Fé não é nada parecida com essa.»

Ou seja, na perspetiva quântica, essa nova personalidade é a base ideal para criar. A nova identidade já não está emocionalmente arraigada a situações conhecidas da sua vida que o fazem reciclar as mesmas circunstâncias. Logo, é o lugar ideal a partir do qual pode vislumbrar um novo destino. É o lugar onde quer estar para proclamar uma vida nova. A razão pela qual as suas preces raramente foram atendidas no passado foi porque estava a tentar manter uma intenção consciente enquanto estava perdido em emoções menores como a culpa, a vergonha, a tristeza, o demérito, a raiva ou o medo, que estavam ligados ao seu antigo eu. Eram esses sentimentos que governavam os seus pensamentos e a sua atitude.

Os cinco por cento de mente consciente estavam a combater contra os 95 por cento de corpo-mente subconsciente. Pensar de uma maneira e sentir-se de outra não produz nada tangível. Em termos enérgicos, isso emite um sinal para a rede invisível que orquestra a realidade. Logo, se estivesse a «ser» culpado por o seu corpo ter memorizado a mentalidade de culpa, iria provavelmente receber mais daquilo que estava a ser, ou seja, situações que evocassem mais motivos para se sentir culpado. O seu objetivo consciente não conseguiria opor-se ao facto de estar *a ser* essa emoção memorizada.

Contudo, enquanto essa nova identidade, está a pensar e a sentir-se de maneira diferente da antiga identidade. Está num estado mental e físico que envia agora um sinal completamente livre das memórias do seu passado. Pela primeira vez, o olhar da sua mente estende-se para além da paisagem atual, de forma a conseguir ver um novo horizonte. Está a olhar para o futuro, não para o passado.

Dito de forma simples, não pode criar uma nova realidade pessoal enquanto estiver a ser a antiga personalidade. Tem de se tornar outra pessoa. Uma vez que está num novo estado de ser, *agora* é a altura certa para criar um novo destino.

Criar um novo destino

É nesta parte que vai, na qualidade desse novo estado de ser, dessa nova personalidade, criar uma nova realidade pessoal. A energia que libertou anteriormente do corpo é agora a matéria-prima para criar um futuro novo.

Então, o que deseja? Deseja reparar alguma parte do seu corpo ou da sua vida? Deseja uma relação com mais amor, uma carreira mais gratificante, um carro novo, pagar uma hipoteca? Deseja encontrar a solução para ultrapassar um obstáculo da sua vida? Tem o sonho de escrever um livro, mandar os filhos para a universidade ou voltar a estudar, escalar uma montanha, aprender a voar, libertar-se de uma dependência? Em todos estes exemplos, o seu cérebro cria automaticamente uma imagem daquilo que deseja.

A partir de um estado elevado da mente e do corpo, com amor, alegria, poder pessoal e gratidão, com uma energia superior e mais coerente, é aqui que vê na sua mente as imagens daquilo que deseja criar na sua nova vida, como essa nova personalidade. Crie os acontecimentos futuros específicos que deseja experienciar, observando-os até se materializarem na realidade física. Deixe-se ir e comece a fazer associações livres sem analisar. As imagens que vê na sua mente são os projetos vibracionais do seu novo destino. Na qualidade de observador quântico, está a comandar a matéria para se moldar às suas intenções.

Com clareza, vai reter a imagem de cada manifestação na sua mente, durante alguns segundos, e depois libertá-la para o campo quântico, para ser executada por uma mente superior.

Tal como o observador na física quântica, que olha para um eletrão e o vê colapsar de uma onda de probabilidades para um acontecimento chamado partícula – a manifestação física da matéria –, também o leitor está a fazer o mesmo numa escala muito maior. Mas está a usar a sua «energia livre» para fazer colapsar ondas de probabilidades para um acontecimento chamado uma nova experiência na sua vida. A sua energia está agora entrelaçada nessa realidade futura, e ela pertence-lhe. Logo, está entrelaçado nela, e ela é o seu destino.

Por fim, desista de tentar perceber como, quando, onde ou com quem. Deixe esses detalhes para uma mente que sabe muito mais do que você. E saiba que essa sua criação vai surgir da forma mais inesperada, que vai surpreendê-lo e não deixar qualquer dúvida de que provém de uma ordem superior. Confie que os acontecimentos da sua vida vão ser moldados às suas intenções conscientes.

Agora, está a desenvolver uma comunicação nos dois sentidos com essa consciência invisível. Ela mostra-lhe que reparou que está a emulá-la como criador, fala diretamente consigo, mostra que está a responder-lhe. Como faz ela tudo isso? Criando e organizando acontecimentos invulgares na sua vida, que significam mensagens diretas da mente quântica. Agora, tem uma relação com uma consciência suprema e cheia de amor.

Perspetiva geral: Meditação Guiada do Ensaio Mental

Está na hora de se reinventar como uma nova pessoa, passando para um novo estado de ser que reflita a nova expressão do seu eu. Depois de o fazer, preparando um novo corpo e uma nova mente, volta a ensaiar esse estado de ser. Os seus esforços para recriar o mesmo estado familiar vão alterar biologicamente o seu cérebro e corpo antes da nova experiência acontecer. Depois, quando estiver a ser um novo eu na sua meditação, um novo eu é uma nova personalidade, e uma nova personalidade cria uma nova realidade pessoal. É então que cria, a partir de uma energia elevada, os acontecimentos específicos na sua vida enquanto observador quântico do destino. A Meditação Guiada do Ensaio Mental tem três partes, mas uma vez integrada na meditação da quarta semana (Meditação Guiada do Apêndice C), as partes reúnem-se todas numa só.

Meditação Guiada do Ensaio Mental:
Criar o seu novo eu

Agora, feche os olhos, elimine o ambiente e deixe-se ir, «criando» a forma como quer viver a sua vida.

A sua tarefa é entrar num novo estado de ser. Está na altura de mudar a sua mente e encontrar novos modos de pensar. Quando conseguir, vai recondicionar emocionalmente o seu corpo para uma nova mente, através de novas maneiras de enviar sinais aos seus genes. Deixe o pensamento tornar-se a experiência e viva já essa realidade futura. Abra o coração e dê graças antes da experiência real, com tal convicção que convence o seu corpo a acreditar que o acontecimento futuro já se está a desenrolar.

Escolha uma potencialidade do campo quântico e viva-a plenamente. Está na altura de mudar a sua energia, deixando de viver nas emoções do passado para viver nas emoções de um novo futuro. Quando se levantar, não poderá ser a mesma pessoa que era quando se sentou.

Lembre-se de que quem vai ser quando abrir os olhos. Planeie as suas ações em função de quem vai ser na sua nova realidade. Imagine o seu novo eu, como vai falar e o que vai dizer a si mesmo. Pense em como vai sentir-se como esse novo ideal. Imagine-se uma nova pessoa, a fazer determinadas coisas, a pensar de determinadas maneiras e a sentir emoções como alegria, inspiração, amor, força, gratidão e poder.

Fique de tal modo atento à sua intenção, a ponto de a sua ideia de um novo ideal se tornar internamente a experiência, e enquanto sente a emoção dessa experiência, vai do pensar ao ser. Lembre-se de quem realmente é no seu novo futuro.

Ensaiar o seu novo ser

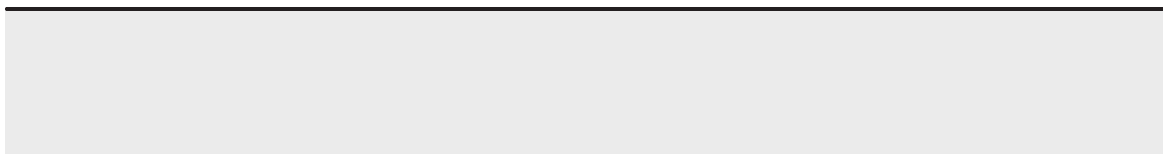
Agora, relaxe durante alguns instantes. Depois, «reveja», recrie e ensaie o que acaba de fazer. Faça tudo novamente. Deixe a imagem desvanecer-se e veja se consegue voltar a fazer tudo repetidamente e de forma consistente.

Consegue voltar a ser esse novo ideal com mais facilidade do que da última vez? Consegue fazê-lo surgir do nada mais uma vez? Deve conseguir naturalmente recordar esse ser em que está a tornar-se, para conseguir chamá-lo sempre que desejar. O seu esforço reiterado implica fazer isso tantas vezes até «saber como» fazê-lo. E quando entrar nesse novo estado de ser, «memorize o sentir». Esse é um ótimo lugar para se estar.

Criar o seu novo destino

Agora, é altura de comandar a matéria. A partir deste estado elevado da mente e do corpo, o que deseja para o seu futuro?

À medida que revela o novo ser, lembre-se de passar para aquele estado da mente e do corpo que o faz sentir invencível, poderoso, absoluto, inspirado e rejubilante. Deixe que surjam as imagens, olhe para elas com certeza, com uma segurança que o une a esses acontecimentos ou coisas. Crie laços com o seu futuro, como se ele lhe pertencesse, sem qualquer preocupação para além da expectativa e da celebração. Deixe-se ir e comece a criar associações livres despreocupadamente. O novo sentido de si mesmo torna-o mais forte. Com clareza, conserve na mente a imagem de cada manifestação durante alguns segundos, depois deixe-as ir para o campo quântico, para serem executadas por uma mente superior… depois, passe à imagem seguinte... continue… esse é o seu destino. Experimente a realidade futura no momento presente até convencer o seu corpo a acreditar emocionalmente que o acontecimento se vai realizar agora. Abra o coração e sinta a alegria da sua nova vida antes de ela se manifestar na realidade…

Saiba que onde aplica a sua atenção é onde aplica a sua energia. A energia que antes soltou do corpo tornou-se a matéria-prima para criar um novo futuro. Num estado de divindade, de verdadeira grandeza e gratidão, crie concedendo à sua vida a bênção da sua própria energia, e seja o observador quântico do seu futuro. Entrelace-se na sua nova realidade. Ao ver as imagens do que deseja experimentar na energia dessa nova personalidade, saiba que essas imagens se irão tornar os projetos do seu destino. Está a comandar a matéria para se moldar às suas intenções… Quando terminar, deixe simplesmente a imagem desvanecer-se e saiba que o seu futuro se irá desenrolar da maneira ideal para si.

QUARTA SEMANA

GUIA DE MEDITAÇÃO

Agora que leu o texto e escreveu o seu diário para o Passo 7, está pronto para praticar a meditações da Quarta Semana. Ouça todos os dias (ou faça de memória) a meditação completa d Quarta Semana.

Uma dica útil: durante a Meditação Guiada, pode sentir-se tão bem, que se põe a dize naturalmente para si próprio, baixinho ou em voz alta: «Sou rico, sou saudável, sou um génio!» Iss acontece porque se sente realmente assim, de uma forma muito real. Isso é ótimo. Significa que mente e o corpo estão alinhados. É importante que não analise o que está a sonhar. Se o fizer, v abandonar o terreno fértil dos padrões de ondas Alfa e regressar às ondas Beta, separando-se d sua mente subconsciente. Crie simplesmente um novo ser sem fazer qualquer julgamento.

Guia para prosseguir com a sua meditação

Tem dedicado as últimas semanas a aprender uma prática de meditação que pode tornar-se um meio vitalício para o ajudar a criar a vida que escolher. Utilizou também essa nova aptidão para corrigir alguns aspetos da sua personalidade e começar a criar um novo eu e um novo destino.

Chegadas a este ponto, muitas pessoas fazem perguntas como:

> Como posso continuar a melhorar nos passos e nas aptidões da meditação?
> Depois de dominar completamente este processo, devo continuar a fazê-lo indefinidamente da mesma maneira?
> Durante quanto tempo devo continuar a trabalhar o mesmo aspeto da minha personalidade em que me tenho focado até aqui?
> Como vou saber que estou preparado para descascar outra «camada da cebola»?
> Continuando a usar este processo, como é que consigo decidir qual é a parte do meu antigo eu que vou mudar a seguir?
> Posso usar este processo para trabalhar mais do que um aspeto da minha personalidade de cada vez?

Faça deste o seu processo meditativo

Se continuar a seguir estes sete passos todos os dias, no final, os mesmos vão acabar por parecer uma coisa muito mais simples e fluida. Tal como em

tudo o que se tornou bom na vida, só será bom nisto se continuar a meditar todos os dias.

Quanto à Meditação Guiada e às técnicas de indução, considere-as como as rodinhas de apoio que usamos quando aprendemos a andar de bicicleta. Se o ajudaram durante a aprendizagem deste processo, continue a ouvi-las enquanto contribuírem para evoluir. Mas assim que se familiarizar com o processo e o interiorizar, se sentir que as instruções o atrapalham, deixe de as utilizar.

Continue a descascar essas camadas

É natural que faça ajustamentos à sua meditação, porque já não é a mesma pessoa que era quando começou. Se continuar a fazer as sessões diárias, o seu estado de ser continuará a evoluir, logo vai continuar a descobrir aspetos do seu antigo eu que deseja mudar.

Só você é que sabe o ritmo a que deve avançar. E, como verá no próximo capítulo, a sua evolução depende não apenas das meditações, mas de fazer da *mudança* uma parte integrante do seu dia a dia. Regra geral, porém, se trabalhar um aspeto particular do seu eu durante quatro a seis semanas, deverá sentir os resultados e perceber intimamente que pode passar para outra camada do seu eu.

Por isso, faça uma autorreflexão mais ou menos uma vez por mês.

Olhe para a sua vida e procure o retorno daquilo que tem estado a criar, e de que forma o está a fazer. Poderá revisitar as perguntas da Parte III e reparar se há alguma a que responderia de forma diferente. Reavalie o modo como se está a sentir, quem tem «sido» na sua vida e se continua a ter a mesma atitude que queria mudar. Se acha que essa atitude está mais moderada, terá havido outras emoções ou estados mentais e hábitos indesejados que se tenham evidenciado?

Em caso afirmativo, talvez fosse aconselhável concentrar-se nesse aspeto da sua personalidade e retomar todo o processo desde o início Em alternativa, poderia optar por continuar a trabalhar essa área e, ao mesmo tempo, acrescentar outra.

Quando dominar o modelo básico da meditação, pode combinar as emoções que está a trabalhar e tratá-las como um todo, lidando com várias facetas suas ao mesmo tempo. Depois de muita prática, atualmente trabalho todo o meu ser em simultâneo, adotando o que considero ser uma abordagem holística e não linear.

É evidente que o que deseja para si no futuro não é imutável. Quando houver uma nova relação ou uma mudança de carreira na sua vida, não vai querer ficar-se por aí. E, uma vez por outra, também poderá querer variar a sua meditação só para quebrar a monotonia. Confie no seu instinto.

Leve o seu conhecimento ainda mais longe

Se ainda não o fez, convido-o a visitar o meu *site*: **www.drjoedispenza.com**. Sempre que sentir necessidade de uma nova inspiração, lá pode encontrar uma variedade de ferramentas e técnicas para reprogramar os seus pensamentos e eliminar hábitos autodestrutivos, habilitando-o a operar a sua mudança interior. Os passos seguintes poderão ser:

> Ler o meu primeiro livro (que complementa este), Evolve The Brain: The Science of Changing Your Mind, para aprofundar o conhecimento que, como já sabe, é o precursor da experiência. Ele vai conduzi-lo pelas estruturas do seu cérebro, ensiná-lo de que forma os seus pensamentos e emoções ficam aí implantados e dar-lhe uma perspetiva que lhe permitirá não apenas mudar a sua vida, mas tornar-se também a pessoa que sempre quis ser.
> Participar num, nos dois ou nos três workshops que costumo orientar pessoalmente um pouco por todo o mundo sobre o tema deste livro.
> Participar numa série de aulas online, que incluem sessões de perguntas e respostas.
> Alargar a sua base de conhecimentos através dos DVD e CD de áudio enunciados no meu site.

CAPÍTULO CATORZE

Demonstrar e Ser Transparente: Viver a Sua Nova Realidade

Quando mostra mudanças, significa que memorizou uma ordem interna superior a qualquer estímulo ambiental. Significa que mantém a sua energia, que se mantém consciente numa nova realidade, independente do seu corpo, independente do ambiente e independente do tempo. Como vai reagir quando assumir a sua nova vida? Lembre-se de quem é quando estiver com a sua família, no seu trabalho, com os seus filhos ou a almoçar, amanhã. Consegue manter esse estado de ser modificado? Se conseguir viver a sua vida no seio da mesma energia que utilizou para criar, algo diferente deve manifestar-se no seu mundo, é essa a lei. Quando os seus comportamentos estão em sintonia com as suas intenções, quando as suas ações estão em sintonia com os seus pensamentos, quando está a ser uma pessoa diferente, já está à frente do seu tempo. O seu ambiente já não controla o modo como pensa e se sente; é o modo como pensa e se sente que controla o seu ambiente. A isso chama-se grandeza, e esteve sempre dentro de si…

Quando parece aquilo que realmente é, fica livre da escravidão do passado. E quando toda essa energia é libertada, o efeito secundário dessa liberdade chama-se alegria.

Demonstrar: viver o novo eu

Quando o seu estado neuroquímico interno se encontra tão ordenado e coerente, que nenhum estímulo do mundo exterior incoerente consegue perturbar quem está a «ser», a sua mente e o seu corpo estão a funcionar em harmonia. Você é agora um novo *ser*. E ao memorizar esse estado de ser – uma nova personalidade –, o seu mundo e a sua realidade pessoal começam a refletir as suas mudanças interiores. Quando a sua expressão exterior do ser corresponde ao seu ser interior, está a caminho de um destino novo.

Consegue manter essa mudança na sua vida para o corpo não regressar à

mesma mente? Uma vez que as emoções estão armazenadas no sistema de memória subconsciente, a sua tarefa consiste em manter conscientemente o seu corpo alinhado com a nova mente para que nada no seu ambiente o volte a prender emocionalmente à antiga realidade. Tem de memorizar o seu novo eu e insistir em ser essa pessoa, para que nada na sua realidade presente lho possa retirar.

Lembre-se de que, quando se levanta da sua meditação, se a tiver feito corretamente, avança do pensar para o ser. E uma vez nesse estado, maiores são as probabilidades de fazer e pensar em sintonia com o que está a ser.

Demonstrar é «ser» o dia inteiro

Resumindo, demonstrar é viver como se as suas preces já tivessem sido atendidas. E regozijar-se com a sua nova vida, com novas expectativas e um entusiasmo renovado. É recordar-se a si mesmo que tem de manter o mesmo estado da mente e do corpo em que estava ao criar o seu novo ideal. Não pode criar uma nova personalidade na sua meditação e depois, o resto do dia, ser quem sempre foi. Isso seria como comer uma refeição completamente saudável e depois passar o resto do dia a comer comida de plástico.

Para lhe acontecer uma nova experiência na realidade, tem de fazer o seu comportamento corresponder ao seu objetivo, tem de alinhar os seus pensamentos com os seus atos. Tem de fazer escolhas que sejam consistentes com o seu novo estado de ser. Quando demonstra, aplica fisicamente o que ensaiou mentalmente, envolvendo o corpo e levando-o a fazer o que a mente aprendeu.

Portanto, para ver os sinais a desenrolarem-se na sua vida, tem de viver e estar na mesma energia que utilizou para criar. Dito de forma simples, se quer que o universo comece a falar consigo através de formas novas e inesperadas, a energia e a mente que demonstra na sua vida têm de ser a mesma energia e mesma mente desse seu novo ideal na sua meditação. É então que fica ligado ou entrelaçado com a energia que criou numa dimensão para além do espaço e do tempo, e é assim que atrai um novo acontecimento para a sua vida.

Quando ambos os aspetos do ser estão alinhados, o seu «eu» que vive na «vida presente» é o mesmo ser que construiu durante a sua meditação. Está a *ser o futuro eu* que existia como potencialidade no campo quântico. E quando o novo ser que criou na sua meditação é exatamente a mesma assinatura eletromagnética da futura pessoa que está a ser na sua vida, está unido ao seu novo destino. Quando está fisicamente a «ser um só com a sua personalidade futura no momento presente» com que sonhou, vai receber a recompensa de uma nova realidade. Vai surgir uma nova resposta proveniente de uma ordem superior.

Esperar o retorno

O retorno que vai experimentar na sua vida é o resultado de alinhar o estado de ser/energia do seu processo criativo com o estado de ser/energia do seu processo demonstrativo. É «ser» essa personalidade que inventou no plano de demonstração. Tem de viver nessa linha temporal da realidade física presente. Logo, se mantiver esse estado mental modificado ao longo de todo o dia, alguma coisa diferente deverá manifestar-se na sua vida.

E que tipo de retorno deve começar a presenciar? Espere sincronias, oportunidades, coincidências, fluxo, mudança sem esforço, mais saúde, ideias, revelações, experiências místicas e novas relações, entre muitas outras coisas. O novo retorno vai inspirá-lo a continuar a fazer o que tem feito.

Quando o retorno exterior ocorre em consequência dos seus esforços interiores, é natural que relacione o que estava a fazer interiormente com o que aconteceu no exterior. É um momento novo por si só. Basicamente, é a prova de que está a viver de acordo com a lei quântica. Fica surpreendido por esse retorno ser o resultado direto do trabalho interno da sua mente e das suas emoções.

Quando relaciona o que fez no mundo implícito com a manifestação explícita, para e tenta perceber o que fez para poder repetir o mesmo efeito. E quando consegue ligar o seu mundo interior aos efeitos no mundo exterior, está a «causar um efeito» em vez de viver segundo a causa e efeito. Está a criar realidade.

Eis o teste: no ambiente exterior, consegue ser a mesma pessoa que era no seu interior quando meditava? Consegue ser maior do que o ambiente presente, que está ligado à sua antiga personalidade, às memórias e associações antigas? É capaz de pôr termo à sua típica maneira de reagir às situações habituais? Condicionou o corpo e moldou a sua mente para estarem à frente da realidade presente que tem perante si?

É este o motivo por que meditamos. Para nos tornarmos pessoas diferentes nas nossas vidas.

Demonstre o plano do seu novo eu na equação da sua vida

Lembre-se que tem de manter viva a energia do seu novo eu, durante o dia todo. Não se pode esquecer de manter essa consciência alerta ao longo do dia. Pode afixar pequenas notas mentais na moldura da sua vida.
Um exemplo:

> *Enquanto tomo duche de manhã, vou agradecer vários aspetos da minha vida. Quando for para o trabalho, não quero sair do bom caminho, por isso vou mostrar alegria durante a viagem. Como irá*

comportar-se este novo eu diante do meu chefe? Não me posso esquecer de dedicar alguns momentos da hora do almoço a concentrar-me naquilo que quero ser. Quando vir os meus filhos ao serão, vou sentir-me bem e ter energia em abundância, e vamos estar completamente ligados. Vou tirar um minuto antes de me deitar para pensar no que sou e nas minhas atitudes.

Perguntas no final do dia

Estas perguntas são uma forma simples de rever como mostrou o seu novo eu no final do dia:

> Que tal me saí hoje?
> Quando perdi o meu rumo e porquê?
> Reagi a quê, a quem e em que momento?
> Quando é que «fiquei inconsciente»?
> Como posso sair-me melhor da próxima vez que me acontecer o mesmo?

Antes de se deitar, talvez seja boa ideia contemplar em que momento do seu dia se desviou do caminho. Quando perceber que estímulo o levou a esquecer-se do objetivo, pergunte: «Se esta situação voltasse a acontecer, o que faria de diferente?» e «Que conhecimento ou perspetiva filosófica poderia aplicar a esta circunstância se ela voltasse a surgir?»

Quando chegar a uma conclusão sólida e refletir um pouco sobre ela, está a ensaiar mentalmente um novo elemento que reúne outra parte de si. Está a aplicar a mesma rede neural no seu cérebro para se preparar para o acontecimento futuro. Esse pequeno passo vai ajudá-lo a aperfeiçoar e refinar o modelo do seu novo eu. Pode então acrescentar essa parte à sua meditação matinal ou do final do dia.

Ser transparente: passar do interior ao exterior

Quando se é transparente, quem parece, realmente é; os pensamentos e sentimentos interiores refletem-se no ambiente exterior. Quando atingir esse estado, a sua vida e a sua mente tornam-se sinónimas. Essa é a verdadeira relação entre si e todas as suas criações exteriores, o que significa que a sua vida reflete a sua mente em todos os cenários. Você é a sua vida, e a sua vida é um reflexo de si mesmo. E se, como sugere a física quântica, o ambiente é uma extensão da mente, é aqui que a sua vida se reorganiza para refletir a *nova* mente.

A transparência é um estado de verdadeiro poder, no qual realizou (tornou real) o seu sonho de transformação pessoal. A experiência trouxe-lhe a

sabedoria para conseguir ultrapassar o ambiente e a sua realidade passada. Deixou de ter pensamentos muito analíticos ou críticos e isso é sinal de que se tornou transparente. O seu novo eu não ia querer fazer juízos de valor; e isso ia afastá-lo do seu estado presente. Uma vez que os efeitos secundários da transparência são alegria pura, mais energia e liberdade de expressão, qualquer pensamento motivado pelo ego ia inibir esses sentimentos enlevados.

Vai chegar o momento…

Quando na sua vida começam a dar-se acontecimentos novos e maravilhosos, chegará um momento em que vai ficar abismado, maravilhado e profundamente desperto, ao dar-se conta de que todos eles são produto da sua mente. No seu arrebatamento, vai olhar para trás e, dessa posição privilegiada, ver toda a sua vida e não querer mudar nada. Não vai arrepender-se de qualquer ação ou sentimento nem sentir-se mal com o que viveu, porque nesse momento da sua manifestação, tudo faz sentido para si. Vai perceber como o seu passado o conduziu até esse fantástico estado.

Como resultado do seu esforço, a consciência da mente superior começou a ser a sua mente consciente, a natureza da mesma está a tornar-se a sua natureza. Está a tornar-se naturalmente mais divino, e esse é o seu verdadeiro eu. Esse é o seu estado de ser natural.

Da mesma forma, quando a fonte invisível da vida começa a fluir através de si, vai sentir-se mais igual a si mesmo do que alguma vez se sentiu. Os traumas que produziram cicatrizes emocionais dispensaram a sua verdadeira personalidade. Tornou-se mais complicado, mais polarizado, mais dividido, mais inconsciente e mais previsível. Quando desaprende essas emoções de sobrevivência, que baixam naturalmente a frequência da mente e do corpo, é elevado a uma expressão eletromagnética superior, e é uma frequência mais alta que o impele. Liberta-se destrancando as portas para dar espaço a um poder superior dentro de si.

Por fim, esse poder é você, e você é esse poder. São um só. E sente uma energia coerente chamada amor. É no seu *interior* que então se manifesta um estado incondicional.

Quando se liga à fonte de consciência e bebe dela, poderá experimentar um verdadeiro paradoxo. É bem possível que atinja um tal estado de plenitude pessoal, que tenha dificuldade em desejar alguma coisa. Essa dicotomia foi uma verdadeira revelação para mim.

As vontades e os desejos provêm da falta de alguma coisa, de alguém, de algum lugar ou de algum tempo. Estando verdadeiramente ligado a essa consciência, tive momentos em que me era difícil pensar em qualquer outra coisa, por me sentir tão bem. Sentia-me tão completo que nenhum pensamento

que me levasse para outro lado valeria a pena.

A ironia é que, uma vez chegado a esse espaço de criação, já não *precisa* de nada, porque a carência e o vazio que o faziam desejar essas coisas foram eliminados, substituídos por um sentimento de plenitude. A única coisa que quer é permanecer nesse sentimento de equilíbrio, amor e coerência.

Esse é, para mim, o princípio do amor incondicional. A sensação de amor e reverência pela vida sem precisarmos de nada exterior a nós representa a liberdade. É deixarmos de estar ligados a elementos exteriores. É um sentimento tão coerente, que julgar o próximo ou reagir emocionalmente à vida e sair desse estado é comprometer o nosso próprio ser. É então que a consciência superior a que estamos todos ligados começa a mover-se *para fora* de nós, e começamos a exprimi-la *através* de nós próprios. Passamos do plano humano ao divino. Tornamo-nos mais semelhantes a ela. Ficamos mais carinhosos, mais conscientes, mais poderosos, mais generosos, mais intencionais, mais bondosos e mais saudáveis. É essa a mente dela.

Ocorre ainda outra coisa extraordinária. Quando se sente elevado e cheio de alegria, está tão maravilhado, que vai querer partilhar a sensação que está a experimentar com alguém. E como se partilha tão magníficos sentimentos? Oferecendo-os. Pensa: «Sinto-me tão estupendo e enaltecido, que quero que também sintam o mesmo. Por isso, aqui têm uma dávida.» E começa a dar, para os outros poderem sentir a dádiva que vem de dentro de si. Você é altruísta. Imagine um mundo assim.

Se consegue imaginar uma nova realidade a partir dessa ordem interior de plenitude, saiba que está a criar conscientemente a partir de um estado de ser que já não está separado daquilo que deseja. Está em comunhão absoluta com a sua criação. E se conseguir entrar naturalmente nesse estado, e se esquecer de tudo o que estava ligado ao seu antigo eu, vai experimentar um tal sentido de exuberância, que vai começar a perceber que a criação em que está focado é sua. Será como acertar em cheio numa bola de ténis ou estacionar sem espelhos retrovisores a centímetros do lancil. É uma sensação de realização. E você sabe que conseguiu.

É assim que costumo acabar a minha meditação diária; é uma sugestão que lhe deixo:

> *Agora, fecha os olhos. Toma consciência de que existe uma inteligência que está dentro de ti e à tua volta. Lembra-te de que ela é real. Pensa que essa consciência está a reparar em ti e tem consciência das tuas intenções. Recorda-te que ela é um criador que existe para além do espaço e do tempo.*
>
> *Na tua jornada para superares os desejos do corpo e as nuances da mente do ego, tens de dar este último passo. Por isso, se esta*

consciência é de facto real e existe, pede um sinal para saberes que estabeleceu contacto contigo. Diz ao criador: «Se hoje te emulei de alguma forma como criador, envia-me um sinal, dá-me retorno no meu mundo, para eu saber que estavas a prestar atenção ao meu esforço. E dá-me esse sinal da forma mais inesperada, que me acorde deste sonho e não me deixe qualquer dúvida de que provém de ti, para me inspirar a fazer o mesmo amanhã.»

Deixe-me recordá-lo do que afirmei no capítulo sobre o campo quântico. Se o retorno chegar até si de forma esperada ou previsível, não é nada de novo. Resista à tentação de atribuir novidade e imprevisibilidade àquilo que, no fundo da sua alma, sabe ser-lhe familiar. Na sua nova vida, tem de ser sobressaltado e, de certa forma, apanhado desprevenido, não por aquilo que chegou até si, mas pela forma como chegou.

Quando experimenta a surpresa, acorda do sonho, e a novidade do que lhe está a acontecer é tão emocionante, que conquista toda a sua atenção. Você é arrancado dos seus pensamentos normais. «Não deixar qualquer dúvida» significa que tem de ser tão interessante e giro, que percebe que o que está a fazer está realmente a resultar. Significa que esse acontecimento invulgar provém dessa mente superior e não pode ser qualquer outra coisa.

A experiência suprema

Tem agora uma relação com a consciência superior, porque ela lhe responde, e só você sabe que o que está a fazer *interiormente* afeta o «exterior». Ao saber isso, deve sentir-se inspirado a fazer o mesmo no dia seguinte. No essencial, pode agora utilizar a emoção da nova experiência como uma nova energia para criar o seu próximo desenlace. Você torna-se um cientista ou um explorador, a fazer experiências com a sua vida e a medir os resultados dos seus esforços.

O nosso objetivo na vida não é sermos bons, agradarmos a Deus, sermos belos, populares ou famosos. O nosso propósito é, bem pelo contrário, removermos as máscaras e as fachadas que bloqueiam o fluir dessa inteligência e exprimirmos *através* de nós essa mente superior. É ficarmos mais fortes graças ao nosso esforço de criatividade e colocarmos questões maiores que irão inevitavelmente conduzir-nos a um destino mais rico. Esperar o milagre em vez de esperar o pior e viver como se este poder jogasse a nosso favor. Ponderar o invulgar, contemplar os nossos sucessos na utilização desse poder invisível e abrir a nossa mente às possibilidades mais alargadas desafia-nos a evoluir o nosso ser, a permitir que essa mente se manifeste mais através de nós.

Por exemplo, ao curar-se verdadeiramente de uma qualquer doença, naturalmente colocar-se-á questões mais evoluídas como: «Conseguirei curar

outra pessoa através do toque? E, se conseguir, será possível curar um ente querido à distância?» E depois de dominar essa possibilidade, por ter mudado a matéria física dessa pessoa, poderá perguntar: «Conseguirei criar alguma coisa a partir do nada?»

Até onde conseguiremos ir? Esta aventura não tem fim. O único limite são as perguntas que fazemos, o conhecimento que abraçamos e o sermos capazes de ter uma mente aberta e um coração aberto.

EPÍLOGO

Habitar o ser

Uma das maiores mentiras em que passámos a acreditar sobre nós próprios e a nossa verdadeira natureza é a de que não passamos de seres físicos definidos por uma realidade material, desprovidos de qualquer dimensão e energia vital e separados de Deus, o qual, como confio que já saiba, está dentro de nós e a toda a nossa volta. Ocultar a verdade sobre a nossa real identidade é não só subjugante como defende que somos seres finitos que levamos uma vida linear destituída de sentido.

A máxima de que não existem reinos nem vida para além do nosso mundo físico e que não controlamos o nosso destino não é uma «verdade» em que devamos acreditar. O meu desejo é que este trabalho o tenha ajudado a ver quem realmente é.

Somos seres multidimensionais que criam a sua própria realidade. O meu objetivo neste livro foi ajudar-vos a aceitar esta ideia como a vossa lei e a vossa convicção. Acabar com o hábito de serem aquilo que sempre foram significa que vão ter de se libertar da velha mente e criar uma nova.

Porém, quando abandonamos por completo a nossa antiga vida ou a nossa mente e começamos a criar uma nova, há um momento entre ambos os mundos desprovido de tudo quanto conhecemos, e a maioria das pessoas precipita-se a sair desse vazio para regressar ao familiar. Esse lugar de incerteza – o desconhecido – é o que o inconformista, o místico e o santo sabem ser terreno fértil.

Viver no reino do imprevisível é ser todas as potencialidades ao mesmo tempo. Consegue sentir-se confortável nesse espaço vazio? Se sim, está no centro de um grande poder criativo: «eu sou».

Só quando nos modificamos biológica, energética, física, química, neurológica, genética e emocionalmente, e deixamos de viver segundo a afirmação inconsciente de que a competição, o conflito, o sucesso, a fama, a beleza física, a sexualidade, os bens e o poder são tudo na vida, conseguimos então libertarmo-nos do mundano. Temo que essa alegada receita para o sucesso nos tenha feito procurar fora de nós mesmos as respostas e a verdadeira felicidade, quando, afinal, sempre tivemos as verdadeiras respostas e a verdadeira alegria dentro de nós.

Então, onde e como podemos encontrar o nosso verdadeiro ser? Criamos uma personagem moldada por associações com o ambiente exterior, que perpetra a mentira? Ou identificamo-nos com algo dentro de nós que é tão real como tudo quanto nos rodeia e criamos uma identidade única, que possui consciência e uma mente que podemos emular?

Isso mesmo, é esse recurso infinito de informação e inteligência, pessoal e universal, que é intrínseco a todos os seres humanos. Trata-se de uma consciência energética dotada de uma tal coerência, que, quando passa através de nós, só lhe podemos chamar amor. Quando a porta se abre, a sua frequência transporta essa informação vital que nos transforma por dentro. Uma experiência em função da qual aprendi humildemente a viver.

A minha esperança é que saibam que pode sempre vivê-la, se for essa a vossa escolha. Mas se viverem uma vida materialista, vão ter de a enfrentar. Porquê? Pois bem, os realistas recorrem aos sentidos para definirem a realidade e se não a conseguem ver, saborear, cheirar, tocar, ouvir, é porque ela não existe, certo? Essa dualidade é o esquema perfeito para manter as pessoas na ilusão. Basta atraí-las para uma realidade exterior, no fim de contas, tão sensualmente agradável ou caótica, que olhar para dentro se torna demasiado difícil.

A sua atenção está onde estiver a sua energia. Concentre toda a sua atenção no mundo material exterior, e esse torna-se o seu investimento na realidade. Pelo contrário, oriente toda a sua atenção para que revele um aspeto mais profundo de si mesmo, e a sua energia expande essa realidade. Enquanto ser humano, tem a liberdade de focar a sua consciência em qualquer coisa. Desenvolver a capacidade de gerir e usar devidamente essa abundância de energia é um dom. Aquilo em que concentrar os seus pensamentos e a sua atenção torna-se a sua realidade.

Se deixar de acreditar que o pensamento é real, volta a cair no materialismo e interrompe o trabalho. Acaba por caír numa dependência emocional ou num hábito qualquer para obter bem-estar imediato e, em seguida, convence-se a si mesmo a desistir da possibilidade.

É aqui que reside o dilema: a realidade futura que criamos na nossa mente não produz logo retorno sensorial e, segundo o modelo quântico, os nossos sentidos são os últimos a experimentar aquilo que criamos. Por esse motivo, muitos de nós voltam a fazer do materialismo a sua lei e tornam-se «inconscientes».

Lembrem-se que todas as coisas materiais provêm do campo invisível do imaterial, que está para além do espaço e do tempo. Ou seja, quando semeamos neste mundo, a seu tempo, veremos os frutos. Se conseguirem viver um sonho plenamente no mundo interior das potencialidades, é porque esse sonho já se realizou. Rendam-se; o sonho tem de germinar na vida exterior. É essa a lei.

Mas essa é a parte mais difícil de todo o processo: *arranjar ou dar tempo ao seu precioso ser para conseguir realizar de facto essa tarefa*.

É isso. Nós somos criadores divinos. É isso que fazemos quando estamos inspirados e pressionados para saber mais. Mas somos também criaturas de hábitos. Criamos hábitos para tudo. Possuímos três cérebros que nos permitem evoluir do *conhecimento* à *experiência* e à *sabedoria*. Para tornarmos implícito o que aprendemos através da repetição da experiência, ensinamos o corpo a tornar-se a mente; é essa é a nossa definição de hábito.

O problema é que criamos hábitos que limitam a nossa verdadeira grandeza. As emoções da sobrevivência, tão viciantes, fazem-nos viver com limitações, sentir-nos separados da Fonte e esquecer que somos criadores. Na verdade, os estados mentais correspondentes, relacionados com o *stress*, são a verdadeira razão de sermos controlados pelas nossas emoções, vivermos segundo um denominador inferior de energia e ficarmos reféns de um conjunto de crenças arraigadas no medo. Estes ditos estados psicológicos foram aceites pela maioria como sendo normais e comuns. Mas são os verdadeiros «estados alterados» da consciência.

Quero, por isso, salientar que a ansiedade, a depressão, a frustração, a raiva, a culpa, a dor, a preocupação e a tristeza – emoções frequentemente sentidas por biliões de pessoas – são a razão pela qual as massas levam uma vida desequilibrada e alterada em relação ao seu verdadeiro ser. E talvez os supostos estados alterados da consciência, alcançados na meditação durante momentos verdadeiramente místicos, sejam, na realidade, estados «naturais» da consciência humana, que devíamos esforçar-nos por seguir regularmente na nossa vida. Eu aceito essa convicção como a minha verdade.

Chegou o momento de acordar e ser um exemplo vivo da verdade. Não basta abraçar estas perspetivas, é chegada a altura de as viver, de as demonstrar e de sermos a «causa» em todas as áreas da nossa vida. Quando «incorporamos» tais ideais como verdadeiros e fazemos deles um hábito, eles passam intrinsecamente a fazer parte de nós.

Uma vez que estamos configurados para criarmos hábitos, porque não fazermos da verdadeira grandeza, da compaixão, da genialidade, da ingenuidade, da responsabilidade, do amor, da consciencialização, da generosidade, da cura, da manifestação quântica e da divindade os nossos novos hábitos? Remover as camadas de emoções pessoais que decidimos memorizar como nossa identidade, libertar-nos das nossas limitações egoístas a que concedemos tanto poder, abandonar falsas crenças e perceções sobre a natureza da realidade e do ser, superar as nossas dependências de caráter destrutivo que repetidamente minam a nossa evolução e renunciar às atitudes que nos impedem de saber quem realmente somos... tudo isto faz parte do processo de encontrar o nosso verdadeiro eu.

Há um aspeto do ser que é como uma entidade benévola que espera por trás

de todos esses véus. É isso que somos quando não nos sentimos ameaçados ou receosos da perda, quando não tentamos agradar a todos, competir pelo sucesso, lutar para chegar ao topo a qualquer preço, quando não lamentamos o passado ou quando não nos sentimos inferiores, sem esperança, desesperados ou gananciosos, só para citar alguns dos muitos aspetos. Quando vencemos, eliminando tudo o que se atravessa no caminho do nosso poder infinito e do nosso ser infinito, estamos a demonstrar uma ação nobre, não apenas para connosco, mas também para com todaa humanidade.

Por isso, o maior hábito com que poderá alguma vez acabar é o hábito de ser você mesmo, e o maior hábito que poderá alguma vez criar é o hábito de manifestar o divino através de si próprio. É então que habita a sua verdadeira natureza e identidade. É então que *habita o ser*.

APÊNDICE A

Indução das Partes do Corpo

(Primeira Semana)

Agora, consegue ter consciência do espaço que os seus lábios ocupam no espaço e sentir o volume do espaço em que se encontram os seus lábios... no espaço?[35]

E agora, consegue sentir o espaço que o seu maxilar ocupa no espaço... consegue aperceber-se do volume do espaço em que se encontra todo o seu maxilar... no espaço?

E agora, consegue sentir o espaço que as suas faces ocupam no espaço... e a densidade do espaço que as suas faces ocupam... no espaço?

E agora, repare no espaço que o seu nariz ocupa no espaço. Consegue sentir o volume do espaço em que se encontra todo o seu nariz... no espaço?

E agora, consegue sentir o espaço que os seus olhos ocupam no espaço e sentir o volume do espaço em que se encontram os seus olhos... no espaço?

E agora consegue prestar atenção ao espaço que toda a sua testa ocupa no espaço, até às têmporas? Consegue sentir o volume do espaço em que se encontra toda a sua testa... no espaço?

E agora, consegue aperceber-se do espaço que todo o seu rosto ocupa no espaço? Consegue sentir a densidade do espaço em que se encontra toda a sua face... no espaço?

E agora, consegue aperceber-se do espaço que as suas orelhas ocupam no espaço? Consegue sentir o volume do espaço em que se encontram as suas orelhas... no espaço?

E agora, consegue sentir o espaço que toda a sua cabeça ocupa no espaço? Consegue sentir o volume do espaço em que se encontra toda a sua cabeça... no espaço?

Agora, consegue aperceber-se do volume do espaço que o seu pescoço ocupa no espaço? E consegue sentir a densidade do espaço em que se

encontra todo o seu pescoço... no espaço?

E agora, consegue aperceber-se do espaço que toda a parte superior do tronco ocupa no espaço, a densidade do espaço ocupado pelo seu peito, pelas costelas, pelo coração e pulmões, seguindo pelas costas e omoplatas até aos ombros? Consegue sentir o volume do espaço em que se encontra toda a parte superior do tronco... no espaço?

E agora, consegue ter consciência do espaço que os seus membros superiores ocupam no espaço e do peso do espaço em que se encontram as extremidades superiores do seu corpo... no espaço? Os seus ombros, os braços, até aos cotovelos e os antebraços, a densidade dos seus pulsos e mãos. Consegue aperceber-se do peso do espaço em que se encontram todos os seus membros... no espaço?

E agora, consegue sentir o volume do espaço que toda a parte inferior do tronco ocupa no espaço? O abdómen, os flancos, até às costelas, seguindo até à parte inferior da coluna e costas. Consegue sentir o volume do espaço em que se encontra toda a parte inferior do tronco... no espaço?

E agora, consegue sentir a densidade do espaço que as extremidades inferiores do seu corpo ocupam no espaço? Das suas nádegas, às virilhas, até às coxas, a densidade do espaço dos joelhos, o peso das canelas e das barrigas das pernas. Consegue aperceber-se do volume do espaço que seus tornozelos e pés até à ponta dos dedos ocupam... no espaço?

E agora, consegue aperceber-se do espaço que todo o seu corpo ocupa no espaço? Consegue sentir a densidade do espaço em que se encontra o seu corpo inteiro... no espaço?

E agora, consegue sentir o espaço em torno do seu corpo no espaço, consegue aperceber-se do volume de espaço que o espaço em redor do seu corpo ocupa no espaço e consegue sentir o espaço que esse espaço ocupa... no espaço?

E agora, consegue sentir o espaço que toda a sua sala ocupa no espaço? E consegue sentir o volume do espaço que a sala ocupa na totalidade do espaço?

E agora, consegue sentir o espaço que todo o espaço ocupa no espaço e o volume de espaço que esse espaço ocupa... no espaço?

35 Na Indução das Partes do Corpo, há uma razão pela qual eu repito as palavras *no espaço*: de acordo com a monitorização por EEG realizada enquanto os participantes eram conduzidos através da meditação guiada, estes entraram no estado de ondas cerebrais Alfa ao serem orientados para tomarem consciência do espaço que os seus corpos ocupam no espaço e do volume que esse espaço ocupa no espaço. A repetição dessas palavras e essas instruções produziram diferenças funcionais imediatamente percetíveis nos padrões de ondas cerebrais dos participantes. Ver: Fehmi, Les, Doutor, e Jim Robbins, «The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body» (Boston: Trumpeter Books, 2007).

APÊNDICE B

Indução da Água a Subir

(Primeira Semana)

A sua tarefa nesta indução é entregar-se por completo ao corpo, deixar a água morna relaxar os seus tecidos e deixar-se absorver por esse líquido. Recomendo que se sente numa cadeira com os pés bem assentes no chão e as mãos pousadas nos joelhos.

Imagine água morna a começar a inundar a sala. Primeiro, à medida que a água vai cobrindo os seus pés e tornozelos, sinta o calor dos pés imersos na água.

Agora, deixe a água subir acima da barriga das pernas até mesmo abaixo dos joelhos, e sinta o peso das pernas, dos pés à barriga das pernas, imersas na água.

Relaxe, enquanto a água chega aos joelhos e sobe acima das coxas. Ao envolver as coxas, sinta as suas mãos mergulhadas na água morna. Sinta o calor tomar conta dos pulsos e antebraços.

Agora, tome consciência da água relaxante enquanto esta envolve as nádegas, as virilhas e o interior das suas coxas.

E à medida que a água sobe até à sua cintura, sinta os seus antebraços e cotovelos a submergir.

Enquanto a água morna continua a subir até ao seu plexo solar, repare como ela avança até meio dos seus braços.

Agora, sinta o peso do seu corpo submerso até à caixa torácica, imerso no líquido morno e sinta-o a tomar conta dos seus braços.

E agora, permita que a água envolva o seu peito e as suas omoplatas.

À medida que a água sobe até ao seu pescoço, deixe que lhe cubra os ombros. E, do pescoço para baixo, sinta o peso e a densidade do seu corpo, mergulhado no líquido morno.

Agora, com a água a subir acima do pescoço, sinta a coluna cervical até ao queixo imersa na água.

Deixe que a água relaxante suba até aos seus lábios e envolva a nuca... à medida que chega ao seu lábio superior e acima do nariz, relaxe e deixe que a água tome conta de si, sentindo o seu calor mesmo por baixo dos seus olhos.

Deixe que a água suba acima dos seus olhos e sinta todo o seu corpo imerso no líquido morno. Sinta a água envolver-lhe a testa, subir até ao cimo da cabeça e, à medida que a circunferência se torna cada vez mais pequena, deixe-a envolver toda a cabeça.

E agora, entregue-se a esta água morna e relaxante e sinta o corpo sem peso abraçado por esta água. Deixe que o seu corpo sinta a densidade dele próprio, imerso neste líquido.

Sinta o volume da água em redor do seu corpo e o espaço que o seu corpo ocupa, debaixo de água. Deixe a sua atenção abranger toda a sala, submersa na água. Sinta o espaço que é preenchido pela sala, ocupada pela água morna. E, por breves momentos, sinta apenas o seu corpo a flutuar nesse espaço.

APÊNDICE C

Meditação Guiada: Juntar Todas as Partes

(Da Primeira à Quarta Semana)

Pode iniciar esta meditação com a Indução das Partes do Corpo do Apêndice A, com a Indução da Água a Subir do Apêndice B ou com qualquer outro método que já tenha usado ou que tenha inventado.

Feche os olhos e respire fundo, lentamente, para relaxar a mente e o corpo. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Faça respirações profundas, lentas e regulares. Inspire e expire de forma ritmada até se transportar para o presente. Quando está no momento presente, entra num mundo de possibilidades.

Tem agora dentro de si uma inteligência poderosa que lhe está a dar vida, que o ama profundamente. Quando a sua vontade está em sintonia com a vontade dela, quando a sua mente está em sintonia com a mente dela, quando o seu amor está em sintonia com o amor dela por si, ela responde sempre. Ela move-se dentro de si e à sua volta, e terá provas disso na sua vida, fruto do seu esforço. Ser maior do que o ambiente que o rodeia, ser maior do que as condições da sua vida, ser maior do que os sentimentos que estão memorizados no corpo, pensar maior do que o corpo, ser maior do que o tempo... tudo isso significa que está a roçar os limites do divino. Então, o seu destino é o reflexo de uma mente superior e uma criação conjunta com ela. Tenha o amor-próprio suficiente para essa tarefa...

Segunda semana

Reconhecer*. Não é possível criar um novo futuro enquanto continuar agarrado às emoções do passado. Qual era a emoção que queria apagar da sua memória? Lembre-se de como essa emoção se manifesta no seu corpo. E*

reconheça o estado mental familiar que é desencadeado por essa emoção.

Admitir. *Está na altura de se virar para o poder que tem dentro de si, de se apresentar a ele, e de lhe dizer o que deseja mudar em si próprio. Comece por admitir quem tem sido e o que tem andado a esconder. Mentalmente, fale com ele. Lembre-se de que ele é real. Ele já o conhece. Ele não o julga. Ele apenas ama.*

Diga-lhe: «Consciência universal dentro de mim e a toda a minha volta, eu tenho sido... e quero sinceramente mudar, libertando-me deste estado de ser limitado.»

Declarar. *Está na altura de libertar o corpo da mente, para eliminar o fosso entre quem aparenta ser e quem realmente é, para libertar a sua energia. Desprenda o seu corpo dos laços emocionais familiares que o mantêm ligado a todas as coisas, todos os lugares e todas as pessoas da sua realidade passada e presente. Chegou o momento de libertar a sua energia. Quero que diga em voz alta a emoção que deseja mudar e que a liberte do corpo, bem como do seu ambiente. Diga agora.*

Entregar-se. *E agora, chegou a altura de entregar esse estado de ser a uma mente superior e de lhe pedir que resolva a sua situação da maneira certa para si. Consegue renunciar ao comando e entregá-lo a uma autoridade superior que já tem as respostas? Entregue-se a essa mente infinita e perceba que essa inteligência é absolutamente real. Ela apenas aguarda com admiração e boa vontade. Apenas responde quando lhe pede ajuda. Submeta a sua limitação a uma inteligência omnisciente. Abra simplesmente a porta, deixe-a ir e liberte-se completamente. Deixe que essa inteligência elimine as suas limitações. «Mente infinita, entrego-te... Tira de mim esta limitação e transforma essa emoção num sentimento superior de sabedoria. Liberta-me da prisão do meu passado.» Agora, sinta apenas como se sentiria se soubesse que essa mente estava a libertá-lo dessa emoção memorizada.*

Terceira semana

Observar e Recordar. *Agora, vamos certificar-nos de que nenhum pensamento, comportamento ou hábito que possa fazê-lo regressar ao seu antigo eu lhe passe despercebido. Para ter a certeza, vamos tomar consciência desses estados mentais e físicos inconscientes – como costumava pensar quando se sentia assim? O que dizia a si mesmo? Em que voz acreditava e que já não quer aceitar como sendo a sua realidade? Observe esses pensamentos.*

Comece a separar-se do programa. Como costumava comportar-se? Como falava? Tome uma tal consciência desses estados inconscientes, que nunca mais lhe possam voltar a passar despercebidos.

Começar a tornar objetiva a mente subjetiva, começar a observar o programa, significa que você já não é o programa. O seu objetivo é tornar-se consciente. Lembre-se de quem já não quer ser, de como já não quer pensar, de como já não se quer comportar e de como já não se quer sentir. Familiarize-se com todas as características da antiga personalidade e observe simplesmente. Com uma intenção firme, opte por nunca mais ser essa pessoa e deixe que a energia da sua decisão se torne uma experiência memorável.

***Redirecionar**. Agora, está na altura de jogar o «jogo da mudança». Quero que imagine três cenários na sua vida, em que poderia começar a sentir novamente o seu antigo eu e, quando isso acontecer, quero que diga em voz alta: «Muda!» Primeiro, imagine que é de manhã e que está no chuveiro e, à medida que se prepara para o seu dia, repara subitamente que esse sentimento começa a emergir. E no momento em que repara nele, diz: «Muda!» Isso mesmo, você muda-o. Porque viver segundo essa emoção não é amar-se a si mesmo. E não adianta enviar sinais do mesmo modo aos mesmos genes. E as células nervosas que deixam de disparar em conjunto já não se ligam entre si. Você é que controla tudo isso.*

A seguir, quero que se veja a meio do dia. Está ao volante e, de repente, esse sentimento familiar, que impulsiona esses pensamentos familiares, começa a aparecer; e o que faz? Diz: «Muda!» Isso mesmo, você muda. Porque as recompensas de ser saudável e feliz são muito mais importantes do que voltar a ser o seu antigo eu. E, a propósito, viver em função dessa emoção nunca foi amar-se a si mesmo. E cada vez que muda o seu estado, sabe que essas células nervosas que já não disparam em conjunto, já não se ligam entre si e você não volta a ativar os mesmos genes da mesma maneira.

Agora, quero que jogue mais uma vez o jogo da mudança. Quero que se veja no momento de se deitar; está a puxar os cobertores para trás e, à medida que começa a entrar na cama, repara que esse sentimento familiar está a voltar, tentando fazê-lo comportar-se como era antigamente. E o que faz? Diz: «Muda!» Exatamente. Porque as células nervosas que já não disparam em conjunto já não se ligam entre si. Enviar dessa forma sinais a esse gene não é amar-se a si mesmo, e nada nem ninguém merece que o faça. Você assumiu o comando.

Quarta semana

***Criar**. Qual é a maior expressão de si mesmo que pode alcançar? Como*

pensaria ou agiria alguém superior? Como viveria tal indivíduo? Como é que essa pessoa expressaria o seu amor? Qual é a sensação da grandeza?

Quero que entre num estado de ser. Está na altura de mudar a sua energia e transmitir uma assinatura eletromagnética totalmente nova. Ao mudar a sua energia, muda a sua vida. Deixe que o pensamento se torne na experiência e consinta que essa experiência produza uma emoção tão elevada, que o seu corpo começa a acreditar emocionalmente que o seu futuro eu já está a viver.

Descubra novas maneiras de ativar novos genes, envie sinais emocionais ao corpo antes do acontecimento real, apaixone-se pelo novo ideal, abra o seu coração e comece a recondicionar o corpo para uma mente nova.

Deixe que a experiência interior se torne um estado de espírito, depois um temperamento e, por fim, uma nova personalidade.

Entre num novo estado de ser. Como se sentiria se fosse essa pessoa? Ao levantar-se, não pode ser a mesma pessoa que se sentou. Tem de sentir tamanha gratidão, que o seu corpo comece a mudar antes ainda do evento real e a aceitar que já é o novo ideal.

Torne-se esse ideal.

Esse poder – ser livre, ser ilimitado, ser criativo, ser génio, ser divino – é quem você é.

Ao sentir-se assim, memorize esse sentimento; lembre-se dele. Isso é quem realmente é.

Agora, deixe-o ir e liberte-o no campo por um momento; deixe-o simplesmente ir.

***Ensaiar**. Agora, tal como os pianistas que modificaram o cérebro e as pessoas que exercitaram os dedos, vamos repetir tudo. Consegue novamente criar o seu novo ser a partir do nada?*

Vamos fazer disparar e criar novas ligações para uma mente nova e recondicionar o corpo para uma nova emoção. Familiarize-se com um novo estado mental e físico. Qual é a maior expressão de si mesmo? Comece novamente a pensar como esse ideal.

O que diria a si mesmo, como andaria, como respiraria, como se mexeria, como viveria, como se sentiria? Sinta-se emocionalmente como essa nova pessoa, com uma tal intensidade, que começa a entrar num novo estado de ser.

Chegou a hora de alterar novamente a sua energia e lembrar-se de qual é a sensação de ser essa pessoa. Expanda o seu coração.

Quem deseja ser quando abrir os olhos? Está a utilizar novas maneiras para enviar sinais aos genes novos. Sinta-se novamente na posse desse poder. Entre num novo estado de ser; um novo estado de ser é uma personalidade nova; uma personalidade nova cria uma realidade pessoal

nova.

É nesta fase em que cria um novo destino. A partir deste estado mental e físico elevado, está na hora de controlar a matéria enquanto observador quântico da sua nova realidade. Sinta-se invencível, poderoso, inspirado e exultante.

A partir desse novo estado de ser, forme a imagem de algum acontecimento que pretenda experimentar e deixe que a imagem se torne o projeto do seu futuro. Observe essa realidade e deixe as partículas, enquanto ondas de probabilidades, colapsarem para um acontecimento chamado uma experiência na vida. Veja-a, controle-a, segure-a e, depois, passe à imagem seguinte.

Deixe agora que a sua energia se entrelace nesse destino. Esse acontecimento futuro tem de vir ao seu encontro, porque foi criado por si através da sua própria energia. Liberte-se e crie o futuro que deseja com certeza, confiança e sabedoria.

Não analise; não tente adivinhar como irá acontecer. A sua função não é controlar o resultado. A sua tarefa é criar e deixar os pormenores para uma mente superior. Ao ver o futuro como o observador, conceda simplesmente à sua vida a bênção da sua própria energia.

Com gratidão, una-se ao seu destino a partir de um novo estado mental e físico. Dê graças por uma vida nova.

Sinta como se sentirá quando essas coisas se manifestarem na sua vida, porque viver em estado de graça é viver em estado de aceitação. Sinta-se como se as suas preces já tivessem sido atendidas.

Por último, está na altura de se virar para esse poder dentro de si e pedir-lhe um sinal na sua vida: se hoje emulou essa mente superior como um criador que observa toda a vida a ganhar forma, se contactou com ela, e se ela tem observado os seus esforços e as suas intenções, os resultados devem manifestar-se na sua vida. Saiba que ela é real, que existe e que estabeleceu uma comunicação em ambos os sentidos com ela. Peça que esse sinal do campo quântico se manifeste da forma que menos espera, que o surpreenda e não lhe deixe dúvida alguma de que essa experiência nova proveio da mente universal, para que possa sentir-se inspirado a repeti-la. Agora, quero que peça um sinal.

E agora, volte a transferir a sua consciência para um corpo novo, num ambiente novo e numa linha temporal completamente nova. E quando estiver pronto, traga a sua consciência de volta ao estado Beta. Depois, pode abrir os olhos.

AGRADECIMENTOS

O que torna os nossos sonhos realidade (para além dos temas que abordei neste livro) são as pessoas de que nos rodeamos, que partilham a nossa visão, que subscrevem um propósito semelhante, que nos apoiam das maneiras mais simples, que demonstram ser responsáveis e são verdadeiramente altruístas. Durante este processo criativo, tive a sorte de ter gente maravilhosa e competente na minha vida. Gostaria, pois, de lhe apresentar essas pessoas e prestar-lhes a minha homenagem.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao pessoal da Hay House, que me apoiou de mil e uma maneiras. Um grande obrigado a Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell e Christy Salinas. Agradeço toda a confiança que depositaram em mim.

Em seguida, quero expressar a minha sincera gratidão ao Alex Freemon, o meu editor de projeto na Hay House, pelos comentários sinceros, pelo incentivo e a competência. Obrigado por seres tão amável e atencioso. E ao Gary Brozek e à Ellen Fontana, por contribuírem à vossa maneira para o meu trabalho.

Também quero agradecer à Sara J. Steinberg, a minha editora, por empreender mais esta viagem comigo. Uma vez mais, crescemos juntos. Abençoada seja a tua alma por seres tão carinhosa, meiga e dedicada. És uma dádiva para mim.

Quero agradecer ao John Dispenza por ter criado tão naturalmente o *design* da capa. Consegues sempre fazer tudo parecer tão simples. À talentosa Laura Schumann, pelo belo trabalho gráfico para o interior do livro. Obrigado ao Bob Stewart, por ter também contribuído para a imagem da capa com tanta paciência, qualidade e altruísmo.

Obrigado à Paula Meyer, a minha incrível assistente pessoal, capaz de fazer mil coisas ao mesmo tempo e estar, ainda assim, sempre disponível. Agradeço a tua atenção aos pormenores. Além disso, um profundo agradecimento à restante equipa da Encephalon. Ao Chris Richard pelo caloroso apoio, à Beth e ao Steve Wolfson, obrigado pela forma como ambos se alinharam com o meu trabalho, à Cristina Azpilicueta, pela qualidade de produção minuciosa e cuidada e ao Scott Ercoliani, por manter sempre um nível elevado de excelência.

Quero também agradecer ao pessoal da minha clínica. É uma honra para mim trabalhar com a Dana Reichel, a responsável dos serviços, com um coração do tamanho do universo e que cresceu comigo de tantas formas. E, de entre o resto da minha equipa, um grande obrigado ao Dr. Marvin Kunikiyo, a Elaina Clauson, a Danielle Hall, a Jenny Perez, a Amy Schefer, a Bruce Armstrong e Ermma lehman.

Recebo também uma enorme inspiração das pessoas que, por todo o mundo, abraçaram estas ideias, qualquer que tenha sido a fonte, e que as puseram em prática na sua vida. Obrigado por abrirem repetidamente a vossa mente à possibilidade.

Quero ainda dirigir um caloroso e genuíno agradecimento ao Dr. Daniel Amen pelo seu contributo sincero no Prefácio do livro.

Não posso deixar de incluir a minha mãe, Fran Dispenza, que me ensinou a ser forte, lúcido, amável e cheio de determinação. Obrigado, mãe.

E aos meus filhos, não consigo exprimir o quanto me ensinaram o que é o amor incondicional, concedendo-me tempo e espaço para escrever outro livro enquanto dava palestras pelo mundo inteiro. Vocês deram-me um apoio tão forte, com tanto altruísmo. Obrigado por demonstrarem tamanha virtude.

Por fim, este livro é dedicado ao meu amor, Roberta Brittingham. Continuas a ser a pessoa mais maravilhosa que alguma vez conheci. Obrigado por irradiares tanta luz. Tu és a graça, a nobreza e o amor reunidos numa mulher linda.

Índice